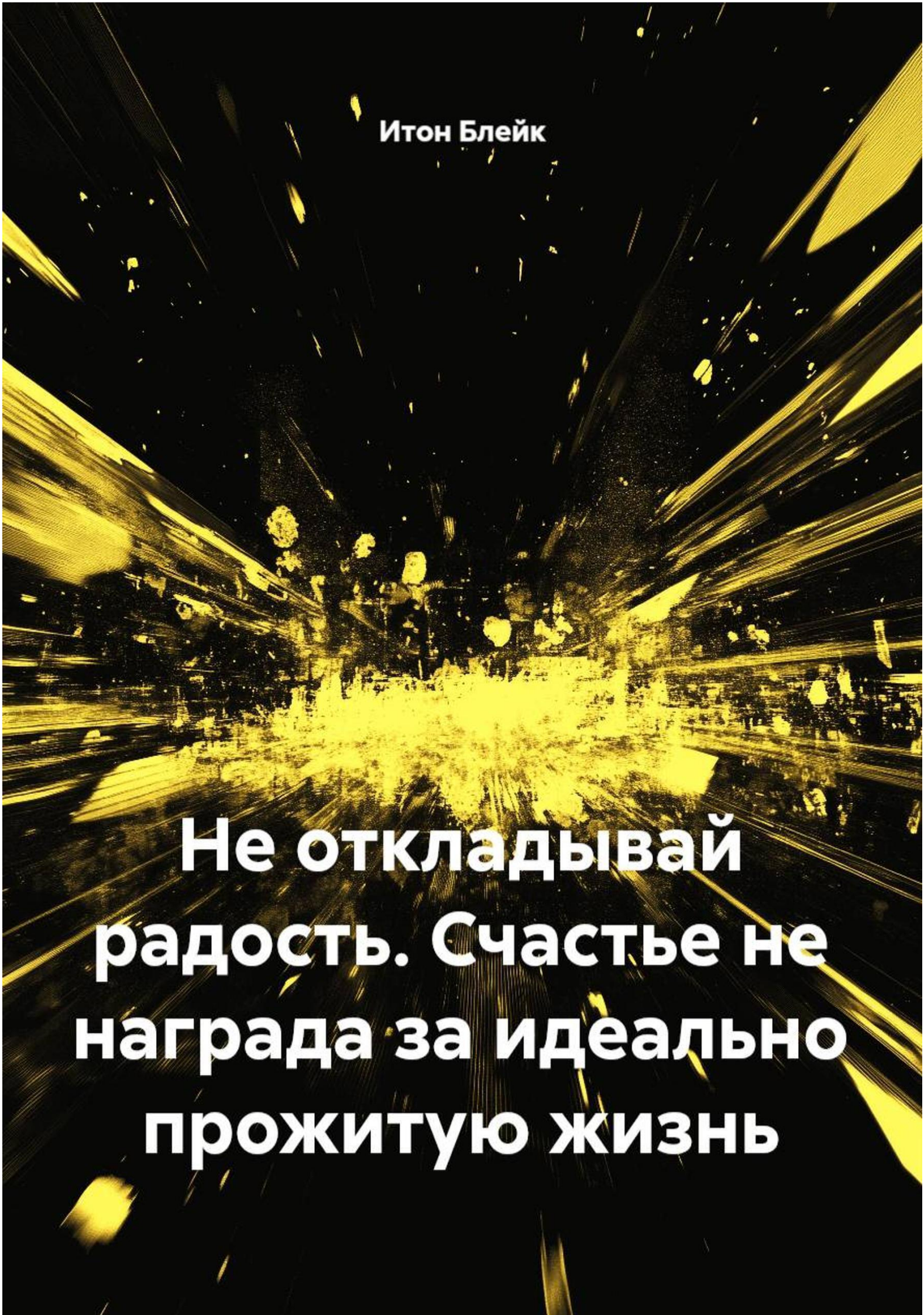

Итон Блейк
Не откладывай радость. Счастье не награда за идеально прожитую жизнь

Итон Блейк

Не откладывай радость. Счастье не награда за идеально прожитую жизнь

«Автор»
2026

Блейк И.

Не откладывай радость. Счастье не награда за идеально прожитую жизнь / И. Блейк — «Автор», 2026

Сначала разберусь с делами. Потом поживу. А если дела не закончатся?Вы уже знаете, как стараться, терпеть и добиваться. Только радость почему-то всё время назначена на следующую дату: после повышения, ремонта, отпуска, ещё одной победы. Автор этой книги сам столкнулся с тем, что достижения не дают долгого ощущения счастья. Его истории и размышления помогают заметить, сколько жизни съедают гонка за идеалом, сожаления и тревога о будущем. Здесь есть повод вспомнить свои интересы, пересмотреть ожидания и перестать отказывать себе в простых удовольствиях. Возьмите эту книгу для себя сегодняшнего. Тому, у кого наконец всё наладится, вы и так обещали слишком много.

© Блейк И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Аннотация 5
1. Значение счастья 6
2. Источники счастья 8
3. Уровни качества счастья 11
4. Ценность радости 13
5. Роль счастья 16
6. Смысл счастья 19
1. Почему счастливых людей становится всё меньше? 21
2. Почему богатые люди тоже несчастны? 23
3. Мы отказываемся от счастья 25
Когда появляется солнце, тьма естественным образом отступает 27
4. Иллюзия счастья 29
1. Каждому нужно счастье 31
2. Счастье — это право и обязанность каждого человека 33
3. Счастье даёт силу 35
7. Счастье способствует семейной гармонии 42
8. Счастье приносит удачу 44
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Итон Блейк
Не откладывай радость. Счастье не награда за идеально прожитую жизнь

Аннотация

Я страдаю депрессией с детства — уже несколько десятилетий, но это не помешало мне бороться, прилагать усилия и менять свою судьбу. Благодаря этому я добился результатов, которым многие могли бы позавидовать, но радость, которую приносил мне каждый успех, была лишь мимолетной. Почему так? Почему я не могу радоваться? Почему так трудно избавиться от депрессии, почему она не отпускает? Я стал размышлять о смысле жизни, о счастье и о том, чего мы все на самом деле ищем. Наконец я нашёл ответ в некоторых руководствах по развитию личности и изменению мышления. Книги таких мастеров, как Дейл Карнеги, постепенно рассеяли тучи депрессии, нависшие над моим сердцем, и побудили меня к глубоким размышлениям. Я решил написать книгу о счастье, основываясь на собственном многолетнем опыте душевного и физического страдания, а также на жизненном опыте.

Сколько раз я стоял на пешеходном мосту, где всегда много людей, и наблюдал за проходящими мимо. Люди спешат, и лишь немногие улыбаются: вокруг столько хмурых, напряжённых лиц; если бы не движение, их можно было бы принять за статуи. Ещё больше меня удивляло то, что каждый день я встречал людей с психическими расстройствами — они были так молоды, что даже думать об этом было больно. Я также знал многих состоятельных людей, и некоторые из них тоже не были счастливы; у них было даже больше печали и забот, чем у обычных людей.

Хотя отношения между людьми нередко строятся на интересах и соперничестве, мне хочется, чтобы в них было больше радости, любви и взаимной поддержки. Читайте книги о радости, думайте о радостных вещах. Пишите книги о счастье. Это помогло мне вновь обрести счастье и наполнить им свою жизнь. Хотя время от времени над небом моей души проносятся тучи депрессии, в целом я уже избавился от длительных мучений этой болезни. Я надеюсь, что эта книга, написанная на основе моего личного опыта, станет лекарством для душевных недугов. Пусть те, кому сейчас тяжело, обретут радость, а счастливые станут ещё счастливее, пусть китайцы XXI века и как можно больше людей во всём мире обретут счастье — да здравствует счастье!

Глава 1.

Расшифровка счастья

1. Значение счастья

Счастье — это положительное эмоциональное состояние, чувство радости и удовлетворения жизнью.

Счастье рождается внутри человека. Это в том числе удовлетворение, которое мы испытываем, преодолев трудности.

Хорошее настроение помогает сделать повседневную жизнь более насыщенной и осмысленной. Если радоваться работе и жизни, прожитые дни не покажутся напрасными.

Жизнь некоторых людей ограничивается уровнем «выживания», и поэтому они целыми днями суетятся, в основном ради того, чтобы обеспечить себя едой и крышей над головой; другие постепенно переходят от простого выживания к полноценной жизни, то есть, помимо еды, питья, сна и других физиологических нужд, они понимают, что такое личностный рост и душевные удовольствия, и наполняют каждый день разнообразием и красотой.

Поднимаясь от выживания и повседневных забот ещё на ступень выше, мы переходим к духовной жизни — этап, посвящённый изучению и развитию духовного мира, когда дни становятся ещё насыщеннее и свободнее.

Рассказывают историю о двух братьях, которые вернулись с прогулки в горах и обнаружили, что лифт не работает. Поскольку они жили на восьмидесятом этаже, им пришлось взвалить на плечи тяжёлые рюкзаки и подниматься пешком.

Дойдя до двадцатого этажа, старший брат сказал младшему: «Багаж слишком тяжелый, давай оставим его здесь! Завтра вернёмся за ним». Тогда оба с облегчением продолжили подъём; дойдя до сорокового этажа, они, с трудом карабкаясь, начали взаимно обвинять друг друга; так, споря, они добрались до шестидесятого этажа. Сил у них почти не осталось, и дальше они шли молча, пока наконец не добрались до квартиры на восьмидесятом этаже.

Тогда старший брат радостно сказал: «Младший, достань ключ и открой дверь!» Но, к его удивлению, младший брат ответил: «Старший брат, разве ключ не у тебя?»

Старший брат остолбенел и сказал: «Ах! Я оставил его в чемодане!»

Оказалось, что ключ всё ещё лежал в сумке на двадцатом этаже.

О чём заставляет вас задуматься эта история?

Если смотреть с точки зрения «выживания», это «анекдот» о двух дураках: как можно быть настолько невнимательным, чтобы, оставляя рюкзак, забыть вынуть ключи?

Если же смотреть с точки зрения «жизни», это заставляющая задуматься «притча»: несмотря на все свои ссоры, братья всё-таки поддержали друг друга и прошли весь путь вместе.

Мы настолько увлечены своим «правом» на счастье, что в итоге испытываем невыносимые мучения. Так мы гонимся за счастьем, приравнивая его к богатству и достижениям, не задумываясь о том, что обладатели богатства и успеха не всегда счастливы. Они слепо стремятся к этому, забывая взять с собой ключ, открывающий дверь в мир счастливой жизни.

Счастье не означает стремления к тому, чего у нас нет, а заключается в том, чтобы этим ключом открыть дверь к счастью и в полной мере наслаждаться всем, что у нас есть сейчас. Один молодой человек рассказал свою историю и сказал, что уже понял, как найти счастье.

История началась полгода назад. Поздно ночью отец снова жестоко отругал его за то, что тот до поздней ночи сидел в интернете. В тот момент он был в самом разгаре игры, и ни за что не собирался выключать компьютер, считая, что отец зря раздувает из мухи слона. Не ожидал он, что отец будет говорить всё более нелепые вещи, даже вспомнив о том, как он на год бросил школу и сдавал вступительные экзамены в университет два раза, прежде чем поступил. Он так разозлился, что схватил ключи от машины и выбежал на улицу.

Ехать на машине посреди ночи было одновременно таинственно и захватывающе, да и в приступе ярости он думал только о том, чтобы мчаться вперёд. Но, подойдя к повороту, он,

возможно, из-за мелкого дождя, скользкой дороги и слишком высокой скорости почувствовал, что не сможет вовремя затормозить. Как раз в этот момент навстречу неслось лихо бегущее авто с мигалками, и в тот критический момент ему показалось, что, возможно, он вот-вот попрощается с жизнью.

Но, к его удивлению, водитель другой машины оказался ловчее: за долю секунды он промчался мимо него и с ревом унесся прочь. Его машину два-три раза занесло на месте, прежде чем она наконец остановилась. Он весь облился холодным потом, а с глаз потекли слёзы.

Ты действительно хочешь умереть?

На что я вообще злюсь?

Разве отец настолько отвратителен?

Если бы тот человек не увернулся, то сейчас, когда родители, младшие брат и сестра, а также девушка спешат сюда, какую ужасную картину они бы увидели!

Поплакав от души в салоне машины, он, обретший в сердце одно «тайное» понимание, сразу же направился домой.

Этот секрет заключался в следующем: если представить, что каждая минута — последняя, которую ты проводишь с семьёй и любимыми, тогда терпение, благодарность и радость приходят от всего сердца.

В тот вечер, вернувшись домой, отец по-прежнему сидел в гостиной в задумчивости; увидев сына, он испытал и досаду, и радость.

«Папа, прости, я вернулся», — сказал сын и подошёл, чтобы обнять отца.

Отец не знал, что только что произошло с сыном, но почувствовал, что тот обнимает его очень крепко, очень крепко.

Если бы у вас был ключ от жизни, какой формы и какого цвета вы бы хотели, чтобы он был? Где бы вы обычно его хранили? Какие двери вы хотели бы, чтобы этот ключ от жизни открыл для вас?

Многие мечтают о том, чтобы у них был изящный и утончённый «ключ от жизни», который, открывая двери, раскрывал бы перед ними множество мудрых книг — как древних, так и современных, как китайских, так и зарубежных. Когда вы не можете удержаться от желания прикоснуться к ним, ваши пальцы скользят по корешкам книг, и в этот момент вы не только слышите зов мудрецов, но и чувствуете, как ваше сердце замирает от радости.

У Фан Хун есть личный опыт в этом плане. Помню, как однажды она пролистала книгу пару раз, решила, что она скучна, и сразу же вернула её на полку. Неожиданно через два дня её младшая сестра принесла домой ту же самую книгу. На этот раз, поскольку книга уже была дома, она решила: «Не читать — жалко», и, бегло пролистав её, обнаружила в ней интересные моменты и множество ценных мыслей.

Закончив читать эту книгу, она держала её в руках, рассматривая то с одной, то с другой стороны, и спросила себя: «Почему в той же самой книге я тогда не увидела её мудрости? Не было ли это самонадеянным предположением, из-за которого я чуть не упустила её?»

В этот момент в ней спонтанно пробудилось чувство благодарности — благодарности каждому автору за то, что он вкладывал душу в свои произведения, и за то, что, делясь своим опытом и мудростью, продолжает оказывать поразительное влияние.

Нравится нам это или нет, но этот мир не будет из кожи вон лезть, чтобы нам угодить. Жизнь растёт и продолжается среди множества трудностей и забот. Кто-то говорит: «Если ты хочешь уйти от страданий и обрести счастье, то страдания, напротив, только усилятся; если ты хочешь отказаться от всех своих обязанностей, мечтая о полной свободе, то заботы, напротив, только усугубятся. Если и есть путь, ведущий от страданий к радости, то он только один: добровольно взять на себя свой груз и выполнить свои обязанности».

2. Источники счастья

Источников счастья много, но в целом их можно разделить на три категории:

(1) Удовольствие, исходящее от органов чувств.

Сенсорное удовольствие, возникающее под воздействием сенсорных стимулов, является мимолетным.

Тоска зарождается в органах чувств и представляет собой эмоциональное состояние. Когда вы вдруг начинаете скучать по кому-то, это может быть вызвано нотами какой-то песни, внезапным осознанием того, что мимо вас промелькнула знакомая фигура, или просто тем, что в каком-то уголке вашего сознания всегда сохраняется место для этого человека.

Да, тоска — это наслаждение; когда вы тоскуете, все воспоминания кажутся прекрасными, все истории — незабываемыми, и каждый человек испытывает счастье, вспоминая прекрасные моменты прошлого.

Тоска — это чувство счастья. Ошо однажды сказал: «Самые счастливые влюбленные — это те, кто не видит друг друга».

Отсутствие встреч, напротив, усиливает притягательность чувств, а взаимная тоска ещё больше разжигает очарование любви. Поэтому, если любимый человек, с которым вы когда-то не могли расстаться, внезапно исчез из вашей жизни, если тот, о ком вы мечтали днём и ночью, неожиданно перелюбил, вы всё равно можете радоваться тому, что у вас осталось право на «тоску» — эта «тоска» создаёт для вас безграничное пространство для воображения; эта «тоска» становится источником множества радостей!

(2) Радость от достижений.

Люди полагают, что достижение богатства, власти, положения, славы и здоровья принесёт им счастье. Это тоже заблуждение. Хотя достижения и могут приносить нам радость, она может быть мимолетной или временной. Ведь всякая радость, приносимая внешними вещами, не способна превратиться в радость, исходящую из глубины души, и поэтому не может быть длительной и устойчивой. В мире много успешных художников, мыслителей, политиков и богачей, которые не счастливы. Например, Наполеон, когда-то самый авторитетный император Французской империи, обладал всем, к чему стремятся обычные люди — богатством, властью, славой и здоровьем. Когда его спросили, счастлив ли он, он ответил: «Счастливых моментов, которые я могу вспомнить, не больше шести дней». А Хелен Келлер — женщина, которая всю жизнь была слепой, глухой и немой, — сказала: «Я обнаружила, что жизнь такая прекрасная».

Великие мудрецы, излагая истины, часто прибегали к образам посева и орошения, поэтому они всегда приводили в пример горы, реки, рыб и птиц, а также сельскохозяйственные работы в течение четырёх сезонов, ведь в то время жизнь людей сводилась именно к этому. Конечно, их смысл не ограничивался лишь этим, просто законы природы были полностью отражены в этих примерах. Независимо от того, кто ты — пастух или программист, законы природы относятся ко всем одинаково.

Бог никого не предпочитает: если ты вкладываешь усилия, то обязательно получишь вознаграждение. «Что посеешь, то и пожнёшь» — это вечный и неизменный закон.

Урок, который можно извлечь из примера с фасолью: «Сначала нужно потрудиться, а потом уже ждать урожая». Вы должны перекопать землю, полить (приложить усилия), подождать (проявить терпение), и только тогда сможете собрать фасоль.

Некоторые люди так и не могут понять этот закон. Они спрашивают: «Если я сегодня посажу бобы, что я смогу получить завтра?» Ответ: «Мокрые семена бобов». Закон «посеял бобы — пожнёшь бобы» гласит: «Сегодня ты сеешь бобы, а урожай получишь позже!» Посади бобы сегодня — через четыре месяца сможешь собрать урожай. Когда каждый будет выращи-

вать себе еду сам, он лучше поймёт эту концепцию. К сожалению, сейчас наступила эпоха лапши быстрого приготовления.

Фред говорит: «Если бы у меня была достойная работа, я бы работал не покладая рук. Но, к сожалению, я посудомойщик — что я еще могу сделать?» Ты ошибаешься, Фред! Если ты сможешь стать лучшим посудомойщиком в округе, тебя обязательно оценят и даже повысят. По крайней мере, ты будешь жить с большой уверенностью в себе, и однажды обязательно найдешь работу, которой действительно хочешь заниматься.

Сначала трудись, потом пожнёшь плоды — это неизменная истина, и порядок действий нельзя менять. Мэри говорит: «Как только начальник повысит меня, я перестану спать на работе». Фрэнк говорит: «Как только начальник повысит мне зарплату, я перестану постоянно брать больничные». Джейн говорит: «Если бы мой брак был счастливым, я бы обязательно хорошо относилась к мужу».

Чтобы найти нескольких верных друзей, вы познакомились со многими людьми; чтобы найти идеального сотрудника, вы провели собеседования с пятьюдесятью кандидатами; чтобы найти постоянных клиентов, вы наладили связи с не менее чем ста компаниями; чтобы найти итальянскую пасту с морепродуктами, наиболее соответствующую вашему вкусу, вы обошли все рестораны, большие и маленькие.

Ленивая птичка беззаботно спала под солнцем; погода с каждым днём становилась всё холоднее, и ночью птичка дрожала от холода, только тогда она вспомнила, что пора строить гнездо. Однако она не извлекла урока: как только выходило солнце, она снова забывала о ночном холоде и продолжала спать, в результате чего в конце концов замерзла насмерть. Небеса вознаграждают трудолюбивых людей, а тем, кто, как эта птичка, живёт на один день, не стоит и мечтать о том, что они что-то получат.

(3) Радость, исходящая из души.

Душевное счастье — это осознание удовлетворения и радости жизни, глубокое чувство любви к жизни и удовлетворения ею. Такое счастье вечно и бесконечно. Счастье — это чисто внутреннее, душевное, духовное, мыслительное и душевное.

Что касается радости, то каждый хочет её обрести, ведь тогда мы будем проводить каждый день в спокойствии и умиротворении, и только так, в этом пестром и шумном мире, наша душа сможет обрести истинную радость и утешение.

«Давно не виделись, радость!»

Это первая фраза, которая пришла мне в голову, а за ней последовала целая серия образов: «У меня нет времени», «Что такое счастье?», «Опять всё изменилось», «Давай же, надевай ролики» и так далее.

Нет времени на встречи с друзьями, нет времени, чтобы послушать музыку с семьёй, нет времени на сон — их счастье является самоутешением, оно бледно и напоминает образ А-Цю; справляться с изменениями, справляться с изменениями и снова справляться с изменениями; если не торопиться, деньги заработают другие! Если не стараться, тебя уволят! Если не торопиться, акции снова упадут…

Счастье вдали, счастье, идущее навстречу, счастье, проходящее мимо, счастье, которое пожимает тебе руку и обнимает тебя — неужели у тебя действительно нет времени на это?

В одиночестве глубокой ночью, по дороге домой после изнурительного рабочего дня, глядя на колеблющиеся курсы на биржевом табло, во время телефонного разговора с другом, в ходе неожиданных переговоров с партнёром по бизнесу или когда ты смотришь вслед ребёнку, идущему с тяжёлым рюкзаком…

Насколько близко ты к счастью? Или оно всё ещё далеко?

Как пройдет невинное детство наших детей?

Конечно, из-за нашей былой бедности и отсталости нам по-прежнему нужно прилагать усилия, упорно трудиться и неустанно совершенствоваться; мы тем более не хотим доволь-

ствоваться лишь бледной, мимолетной, самоутешительной радостью в духе А-Цю, — мы знаем своё место и свои цели.

Когда дело не может закончиться идеально, не стоит слишком настаивать; лучше мудро отказаться от него. Вы обнаружите, что хотя чувства между вами и были разрушены, эту тоску никто не сможет остановить, а счастье, которое в ней заключается, недоступно для понимания посторонним.

3. Уровни качества счастья

У счастья тоже есть уровни и различия в степени.

(1) Счастье низкого качества. Такое счастье строится на чужом страдании (за исключением тех, кто следует правилам соревновательной игры).

Те, кто радуется чужому несчастью, никогда не обретут истинного счастья: они неосознанно связывают своё счастье с чужим несчастьем, постоянно пристально следят за делами других и зачастую упускают из виду свои собственные истинные потребности.

(2) Удовлетворительное с точки зрения качества счастье — собственное счастье. Это счастье, которое приносит пользу самому себе и не наносит вреда другим. Удовлетворительное с точки зрения качества счастье также является вкладом в жизнь и бытие.

Представим себе следующую картину: десятилетний мальчик, больной лейкозом, из-за того что последние полгода он то входил, то выходил из больницы, явно немного ослаб, а волосы были сбриты до головы в связи с необходимостью лечения.

Несмотря на то, что в его жизни произошло такое необычное испытание, оно не сломило его жажду знаний. В его глазах всегда светится любопытный и полный надежды блеск.

Единственное, что заставляло его колебаться: вспомнят ли его одноклассники, когда он вернётся в школу? Будут ли все рады приветствовать его, как раньше? И ещё: не будут ли над ним смеяться из-за его лысой головы?

Именно в таком состоянии — с немного ранимой душой и легким беспокойством — он, в сопровождении родителей и под заверениями учителей, вернулся в школу. Он вошёл в класс и, опустив голову, спрятался за партой.

«Джек, мы тебя любим!»

Внезапно все ученики сняли с голов кепки и громко приветствовали мальчика.

Увидев одну за другой такие же лысые головы, как у него самого, в одно мгновение все страхи мальчика испарились, и, следуя примеру одноклассников, они стали прикасаться друг к другу лысыми головами и торжественно поздравлять друг друга!

Эта картина глубоко тронула мальчика, которого болезнь не сломила, и он с радостью осознал, как счастливо и интересно жить! Когда жизнь подходила к концу, забота и понимание учителя и одноклассников постоянно трогали его маленькое сердце. Ощутив столько тепла, он ещё сильнее привязался к жизни и поклялся бороться с болезнью до конца!

Был один мальчик, выросший в лондонском приюте. Днём ему приходилось работать по четырнадцать часов в поле и на огороде, день за днём, и в его жизни не было ни капли радости.

Самым большим ожиданием этого мальчика в году было получить в рождественскую ночь самую высокую награду — сладкий апельсин.

В том году мальчик, из-за того что у него уже был случай побега, в рождественскую ночь был наказан и должен был стоять в углу комнаты, беспомощно наблюдая, как его товарищи получают из рук директора один за другим блестящие сладкие апельсины, а затем радостно уходят.

Поздно ночью, когда мальчик, съежившись, плакал под одеялом, к нему внезапно на цыпочках подошел один из воспитанников и осторожно вручил ему очищенный от кожуры сладкий апельсин.

Мальчик с удивлением посмотрел на маленький сладкий апельсин в своей ладошке и в мгновение ока понял: оказывается, его товарищи по одному отщипнули по дольке сладкого апельсина и, сложив их неровно кругом, создали таким образом теплый рождественский подарок.

Когда мальчик вырос, он написал в своей статье: «Этот сладкий апельсин — лучший рождественский подарок, который я получил за всю свою жизнь».

(3) Счастье, основанное на высоких качествах — дарить радость себе и другим, делиться своей радостью с другими и радоваться их счастью, любить себя и природу, любить жизнь и наслаждаться радостями бытия.

Радость на самом деле очень проста, но некоторые люди, стремясь к ней, забывают, что такое радость, и в итоге погружаются в смятение. Давайте посмотрим, как Ошо рассматривает радость.

Те, кто больше всего понимает счастье, — это те, кто поддерживает гармоничные отношения с меняющейся жизнью; они способны любить даже мыльные пузыри, сверкающие на солнце и создающие маленькие радуги. Именно такие люди лучше всех понимают счастье.

Какое интересное утверждение: что общего у людей, поддерживающих гармоничные отношения с меняющейся жизнью, с мыльными пузырями?

Индийский мастер Ошо всегда выражался легко, но при этом его мысли отличались некоторой загадочностью и нестандартным подходом.

Хорошо! Давайте разберемся, какое же отношение мыльный пузырь имеет к счастью?

Когда мыльный пузырь возникает в мгновение ока, в лучах солнца мы видим легкий и милый стеклянный шарик, похожий на маленького эльфа; когда он поворачивается и закруживается, мы видим, как прекрасная радуга взлетает на щеку пузыря.

В этот момент удивления и восхищения мы ощущаем самую суть жизни мыльного пузыря; мы танцуем вместе с ним, отправляемся в приключения, и нам ни за что не хочется прикоснуться к нему или раздавить его.

Но в мгновение ока он исчезает в воздухе, не оставив и следа.

И самое главное заключается именно в этом «миге»: страдающий человек, утратив след пузыря, испытывает досаду, сожаление и вздыхает. А счастливый человек, понимая истину «изменчивости» жизни, не колеблется между приобретением и утратой.

Счастливый человек вместе с мыльным пузырьком, сверкающим на солнце, переживает его «существование», восхищается его «изменением» и принимает его «исчезновение».

Поэтому, по мнению Ошо, человек, принимающий «изменения» жизни, счастливее того, кто не может их принять. Ведь всё в жизни непрерывно «меняется», особенно в межличностных отношениях и на пути саморазвития: суматошные перемены постоянно бросают вызов духу человека и испытывают его мудрость.

Мир устроен именно так, и мы должны научиться приспосабливаться к окружающей среде и находить в ней радость. Если вам действительно не удается найти счастье, обратите внимание на белые облака, плывущие по небу, на бабочек, порхающих среди цветов, и на птиц, щебечущих на ветвях. Вы обнаружите, что любовь к природе также может принести бесконечное удовольствие.

4. Ценность радости

Что касается ценности радости, то её можно описать всего четырьмя словами: радость бесценна.

Действительно, радость — это самый ценный нематериальный актив человека.

Богатство, безусловно, ценно, здоровье — ещё ценнее, но без радости и то, и другое теряет всякий смысл.

Нет большей скорби, чем опустошение души, и нет большего счастья, чем радость в сердце.

Если бы мы могли более активно самосовершенствоваться, во всём искать положительное, а не погружаться в бездну негатива, из которой невозможно выбраться, и в процессе позитивного мышления стремиться повышать свои способности в реальной жизни. Только благодаря такому взаимодополняющему подходу мечты в жизни смогут однажды сбыться!

Сотрудник банка Лю в последнее время постоянно чувствует на себе огромное давление, легко выходит из себя в присутствии родных и по ночам, лежа в постели, постоянно ворочается и не может заснуть.

Чтобы выяснить источники его стресса, мы попросили его сначала составить «список стрессов»: какие именно факторы вызывают у него чувство напряжения?

В результате он написал:

1. Слишком длинный рабочий день.

2. В офисе появился новый руководитель, с которым сложно общаться.

3. Однажды на совещании он высказал предложение, но оно не было принято во внимание.

4. Несоразмерность заработной платы и результатов работы.

5. По дороге на работу и с работы тратится слишком много времени на пробки и поиск парковочного места.

Оказалось, что основным источником его стресса является «рабочая среда». Проанализировав эти пять основных факторов стресса, мы обнаружили, что один из них (а именно пятый) находится под его контролем, поэтому мы попросили его составить список из трёх наиболее реалистичных «мер по снижению стресса» в отношении этого фактора.

Тогда он написал:

1. Выходить из дома на пятнадцать минут раньше, чтобы избежать часа пик.

2. Слушать аудиокниги в машине: с одной стороны, это расширяет кругозор, а с другой — снижает беспокойство во время ожидания.

3. Иногда добираться на работу на такси или общественном транспорте.

Затем мы проанализировали остальные четыре фактора, все из которых были связаны с политикой компании или корпоративной культурой. Это означало, что ему пришлось принять тот факт: некоторые ситуации невозможно изменить силами одного человека в данный момент. Если он не хочет «увольняться», ему приходится «адаптироваться», чтобы снизить уровень стресса.

Под руководством консультанта этот мужчина записал свои «меры по снижению стресса» в отношении первых четырёх пунктов.

1. Упростить рабочий процесс и отказаться от ненужных деловых встреч.

2. Ставить перед собой краткосрочные цели на месяц и давать рекомендации только после того, как новый руководитель освоится на новой должности.

3. Компания не обязательно должна принимать во внимание все предложения сотрудников. В прошлом, когда из пяти предложений в среднем принимались три, это уже считалось неплохим результатом.

4. Помимо «оплачиваемого» оклада, на самом деле он накопил немало «нематериальных» активов, таких как: связи в соответствующей отрасли, обширные профессиональные знания, эффективные навыки управления и т. д.

Дочитав до этого места, этот мужчина уже улыбнулся, словно что-то поняв.

Ван Лин, женщина за тридцать, когда она пришла в консультационную организацию за помощью, говорила мало, всегда была тихой и улыбалась не совсем естественно.

Её близкая подруга Инцзы заранее в частном порядке рассказала консультанту о положении своей подруги, сказав: «Ван Лин раньше не была такой. В старшей школе она была очень живой, но после замужества полностью изменилась».

Когда консультант приступил к беседе, он обнаружил, что Ван Лин всегда преуменьшала значение произошедших событий. Например, на вопрос о положении дел с мужем она отвечала: «Он уже ушел». На вопрос о том, сколько у неё детей, она отвечала: «Ни одного». На вопрос о работе она отвечала: «Всё как обычно».

Очевидно, Ван Лин «рационализировала» свой стресс: она использовала множество «прикрывающих» и «утешительных» фраз, чтобы представить себя как человека, у которого «все в порядке». Позже, после нескольких искренних бесед, Ван Лин наконец смогла прямо посмотреть в глаза «событию, ставшему источником стресса», которое привело к её сегодняшнему недовольству жизнью.

Оказалось, что на второй год после свадьбы она забеременела, но, к сожалению, случился выкидыш. Тогда родственники, опасаясь, что она сильно переживет, тайно решили не показывать ей ребенка, а вместо этого утешали её: «Ты ещё молода, сможешь завести ещё».» Позже, когда у её мужа обнаружили рак, близкие также постоянно утешали её: «Ты сильная, ты обязательно преодолеешь это испытание». Так она постепенно стала жить в иллюзии: её внутреннее напряжение так и не нашло настоящего выхода, большинство людей «учили» её, как нужно поступать, но никто не «спрашивал» её: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Что ты хочешь сделать в этот момент?»

Сегодня, благодаря процессу психологической помощи, Ван Лин со слезами на глазах написала письмо своему сыну, с которым никогда не встречалась, чтобы выразить ему материнскую любовь и извиниться. Кроме того, она побывала на могиле мужа, чтобы почтить его память и выразить свою благодарность и тоску. Самым большим достижением Ван Лин стало то, что она научилась не рационализировать все свои переживания, стала готова проявлять свои «настоящие чувства», а также противостоять стрессу, принимать его и справляться с ним.

Если мы посмотрим на счастье Янь Хуэя из древности, то сможем понять ценность счастья, и у нас тоже найдется достаточно поводов для радости.

Конфуций однажды сказал: «Янь Хуэй — просто замечательный человек! Он ест грубую пищу, пьет простую воду, живет в тесном и узком переулке — в таких условиях любой другой человек впал бы в отчаяние, но Янь Хуэй по-прежнему счастлив. Янь Хуэй — просто замечательный человек!»

Янь Хуэй можно назвать самым любимым учеником Конфуция; Конфуций не только ценил его, но и наставлял его, как собственного сына. От Конфуция Янь Хуэй перенял трудолюбие, жажду знаний, позитивный настрой, оптимизм, скромность и безразличие к славе и богатству.

Янь Хуй с детства жил в бедности, но это не повлияло на формирование его характера.

Спокойная жизнь Янь Хуэя в бедности и его радость от проживания в убогом переулке заставляют людей задуматься: возможно, у каждого своё понимание «счастья».

Те, кто стремится к удовольствиям, возможно, считают, что поедание изысканных блюд и дегустация всех возможных вкусов — одно из величайших удовольствий в жизни.

Те, кто стремится к материальным благам, возможно, придают большое значение одежде от известных брендов, требуют жить в роскошных особняках или всегда гордятся тем, что ездят на машине.

Те, кто преследует сексуальные удовольствия, возможно, увлекаются красотой и день за днём гонятся за чувственными ощущениями.

Любители развлечений, возможно, любят путешествовать, увлекаются онлайн-чатами или не расстаются с электронными игрушками.

Все вышеперечисленное относится к материальным аспектам счастья, с которыми каждый в той или иной степени сталкивается. Такого человека, как Янь Хуэй, у которого материальные желания очень низкие, можно назвать «любителем мудрости» — он относится к числу тех, кто стремится к духовному росту и часто обретает радость жизни в прозрении.

Давайте представим: если бы мы действительно оказались в мире Янь Хуэя, смогли бы мы выдержать жизнь без блюд из курицы, утки, рыбы и мяса, без молока и напитков, а также ежедневно бродить по узким улочкам?

Если мы хотим насладиться радостями скромной жизни Янь Хуэя, самый простой способ — это снизить свои материальные желания. Кто знает, может быть, в процессе таких изменений мы, напротив, откроем для себя секрет счастья Янь Хуэя: оказывается, ему не нужно беспокоиться о повышенном уровне холестерина, не нужно бояться лишнего веса, ведь он уже давно ведет «экологичный» образ жизни, а его дух, благодаря сосредоточенности на самосовершенствовании и самовоспитании, наполнен истинным богатством!

5. Роль счастья

Счастье может превратить ад в рай, а несчастье — рай в ад.

Даже если вы живёте в земном аду, достаточно одного счастья, чтобы превратить ад в рай.

Даже если вы живете в земном раю, но не испытываете счастья, вы превратите рай в ад.

Счастье — это жизнь в земном раю.

Эпиктет говорил: «Есть только один путь к счастью — перестать беспокоиться о том, что находится вне пределов нашей воли». Бессмысленная борьба приводит лишь к тому, что человек погружается в земной ад; напротив, тот, кто умеет радоваться тому, что имеет, — будь то в бедности или в богатстве, — будет жить в земном раю.

Один отец за шестьдесят, прослушав выступление писателя в Джубу, Малайзия, подошёл к нему.

Он спросил: «Почему мои дети не хотят со мной разговаривать?»

Оказалось, что он, будучи китайским эмигрантом, стремясь обеспечить детям лучшие условия жизни и лучшее образование, с юных лет отчаянно зарабатывал деньги, а дома строго воспитывал детей, в результате чего они, увидев его, прятались.

Когда писатель выслушал душевную исповедь этого смуглокожего пожилого китайца и увидел его покрасневшие глаза, с трудом сдерживающие слёзы, ему стало не по себе. Писатель попытался направить его мысли в нужное русло: «А вы не думали о том, чтобы, придя домой, сначала улыбнуться детям?»

На строгом лице пожилого отца отразилось смущение, и он ответил: «Я не привык улыбаться…»

На лице пожилого отца действительно были только несколько застывших, обвисших морщин. Он молчал — кто знает, сколько времени прошло с тех пор, как он в последний раз от души смеялся? Он был подавлен — кто знает, как сильно он жаждал поболтать и посмеяться с ребенком?

Глядя на это лицо, лишенное улыбки, писатель посоветовал ему начать расслаблять черты лица, поглаживая кожу и слегка похлопывая по мышцам. Писатель представил себе, как его ребенок обретает чувство безопасности и любви в улыбке отца.

Человек, который всегда рад и счастлив, легко заражает своим настроением окружающих, создавая таким образом приятную и непринуждённую атмосферу.

Ключ к этому — в «подражании». То есть в межличностном общении, «наблюдая» за собеседником, мы неосознанно подражаем изменениям его мимики и одновременно заражаемся его эмоциями.

Поэтому тем, кто хочет быть счастливым, стоит чаще «общаться» с радостными людьми, а пока что, по крайней мере, глядя в зеркало, можно создавать мягкую улыбку с поднятыми уголками рта!

Одна молодая мама спросила у автора бестселлеров, который с большим энтузиазмом выступал с речью: «Как сделать так, чтобы ребенок стал более открытым и счастливым?»

Писатель спросил её: «Откуда вы знаете, что ребёнок несчастлив?»

Она сказала: «Потому что редко слышно, как дети смеются дома».

Писательница спросила: «А вы с мужем смеетесь дома?»

Молодая мама ответила: «Очень редко!»

«А ты хочешь смеяться?»

Это просто невероятно! Смех — такое прекрасное, такое забавное и простое действие, а молодая мама так редко им наслаждается.

Тогда все присутствующие вместе с ней начали практиковаться в «открытом смехе»: сначала подтягивали уголки рта вверх, а затем издавали естественный смех «ха-ха-ха». В этот

момент я заметила, что молодая мама подсознательно прикрыла рот рукой. Возможно, в процессе взросления её учили: смеяться не следует слишком открыто, чтобы не показаться невежливой.

Действительно, смех бывает разным, в разных позах, и, конечно, важно соблюдать правила приличия, но не стоит мешать смеху вырываться свободно, а улыбке — появляться естественно, чтобы радость внутри и снаружи гармонично соединились.

После того как молодая мама попрактиковалась в смехе, весь зал встретил её бурными аплодисментами и поблагодарил за то, что она поделилась своим опытом, позволив всем осознать важность «смеха» в семье.

На месте выступления писательница заметила мужчину средних лет, который так и не улыбнулся: несмотря на то, что все слушатели радостно улыбались и делились своими впечатлениями, он сохранял мрачное выражение лица и молчал.

Судя по внешнему виду, он не был авторитетным и строгим человеком; причиной отсутствия улыбки, вероятно, было то, что он не знал, как правильно выразить свои эмоции.

Когда писательница спросила: «Кто хочет исследовать свои эмоции?», он быстро поднял руку. Он спросил: «Почему я всегда испытываю тревогу?»

Писатель пригласил его выйти вперед и спросил: «С детства ты был ближе к отцу или к матери?»

Он ответил: «С мамой!»

Писатель спросил: «А какое выражение лица у твоей матери преобладает…?»

Мужчина средних лет проявил выражение озарения и сказал: «Вот оно что! Я перенял привычку беспокоиться от матери».

Действительно, чем ближе отношения между родителями и ребёнком, тем легче ребёнок перенимает модели выражения эмоций матери или отца. Психологи изучали вопрос «заразительны ли эмоции?», и научные исследования подтвердили: когда человек в течение длительного времени подражает изменениям мимики другого человека, он, возможно, уже заразился эмоциями этого человека, сам того не подозревая. Таким образом, эмоции заразительны.

То есть взрослый, который долгое время проводит с ребенком, отражает свои эмоции на лице, и ребенок, сам того не замечая, подражает этим выражениям, после чего у него появляются схожие эмоциональные переживания.

Поэтому, если вы хотите воспитать жизнерадостного и счастливого ребёнка, как можно не обращать внимания на то, какие выражения лица демонстрируют люди, окружающие ребёнка? А родителям самим следует по возможности чаще показывать ребёнку радостную улыбку.

Мужчина средних лет, присутствовавший на лекции, наконец-то обнаружил причину своего многолетнего «беспокойства» и понял, что, несмотря ни на что, ему необходимо кардинально изменить выражение лица, чтобы улучшить свое физическое и душевное состояние. Он сказал: «Я не могу позволить, чтобы мои дети заразились этим беспокойством».

На лужайке в парке маленький мальчик лет трех, играя под лучами солнца, гонялся за мыльными пузырями. Он был одет в красную кофту и желтые брюки, что делало всю картину невероятно милой.

Мальчик радостно бегал, хлопал руками… Разве не в этом заключается так называемое счастье — в такой беззаботной игре?

Как раз когда мальчик был в самом разгаре игры, его мама, стоящая позади, громко позвала его по имени.

Лицо мамы мальчика, полное гнева, то краснело, то бледнело. А мальчик, находившийся в шестидесяти метрах от неё, был настолько счастлив, что по-прежнему беззаботно и свободно играл с пузырями под лучами солнца.

Видно, как мама быстрыми шагами подошла к мальчику, схватила его и сильно ударила, при этом ругая его.

Само собой, мальчик громко заплакал; он наверняка не мог понять: «Почему мама не играет с ним, гоняясь за пузырями? Почему в одну минуту он был так счастлив, а в следующую — испытывает такую боль?

Потом мама одной рукой схватила старшего брата, а другой — рыдающего мальчика; было видно, что мальчик не поспевал за мамой, и его маленькое тельце несли, то подтаскивая, то поднимая. Неизвестно, когда мальчик в следующий раз увидит свободно порхающие в воздухе пузыри, протянет ли он руку, чтобы поймать их? Или же он извлек урок из этого и навсегда лишился радости игры?

6. Смысл счастья

На протяжении тысячелетий почти все люди искали смысл жизни, в том числе и те знаменитые поэты, учёные и философы. Конечно, ответы на этот вопрос самые разные и не похожи друг на друга.

Так в чём же заключается смысл жизни? Какая жизнь является самой значимой? Для чего, в конце концов, живёт человек?

Оказывается, одно из важнейших значений жизни — это счастье. Самая значимая жизнь — это счастливая жизнь. Человек живёт для того, чтобы с радостью дарить жизнь — дарить радость своей жизни и жизни других.

Говоря о значении счастья, известный врач Швейцер сказал:

«Я хочу стать врачом, чтобы приносить пользу без громких речей. На протяжении многих лет я отдавал себя слову и получал радость, занимая должности преподавателя теологии и проповедника. Но я знаю, что эта новая работа — не разговоры о религии любви, а исключительно практика».

— «Мудрые высказывания Швейцера», предоставлены доктором Чэнь Вуфу, перевод Лян Сянмей и Хуан Лишу, подборка Цао Юнъян, издательство «Друзья Швейцера».

Доктор Швейцер родился 14 января 1875 года во Франции в обеспеченной семье, но никогда не носил слишком нарядной одежды, чтобы не демонстрировать превосходство перед детьми бедных соседей. Он любил мечтать, но не отличался особыми способностями к учебе; однако, как ни удивительно, впоследствии его стремление к знаниям стало неудержимым.

В 1900 году Швейцер уже получил двойную докторскую степень по теологии и философии; для молодого человека в возрасте чуть за двадцать достижение такого успеха в то время было поистине выдающимся, но он не был доволен собой — в глубине души он чувствовал другой призыв!

Да! Он искал смысл жизни!

Несмотря на то, что он бесконечно красноречиво выступал с амвона, несмотря на то, что он благочестиво проповедовал волю Бога, несмотря на то, что многие прихожане считали его кумиром, и несмотря на то, что он заявлял, будто это приносит ему радость, Швейцер, непрестанно ищущий смысл жизни, в конце концов вновь выбрал путь служения людям — он жаждал обрести счастье через практическую деятельность.

В 1909 году Швейцер поступил в медицинский институт, а в 1913 году получил степень доктора медицины. После этого он отправился в Африку, где занимался врачебной практикой вплоть до 1965 года, когда скончался в возрасте девяноста лет.

Швейцер смог обрести счастье на более высоком уровне, потому что понял: только посвятив себя тем, кто действительно в этом нуждается, можно прожить жизнь, наполненную смыслом. Поэтому, когда он понял, что Африке нужны медицинские кадры, даже несмотря на то, что ему уже было тридцать четыре года, он решительно начал учиться с первого курса медицинского факультета.

Из этого следует, что смысл счастья заключается в том, чтобы приносить радость другим. Если же человек стремится лишь к личному счастью, не обращая внимания на чувства других, пренебрегая их несчастьями и страданиями или даже строя своё счастье на чужом горе, то такое счастье теряет всякий смысл. Конечно, это мировоззрение о счастье, присущее выдающимся личностям, и не каждый способен достичь такого уровня духовного развития.

Каждый человек по-своему относится к жизни, поэтому понимание и восприятие смысла счастья у всех различаются. Но как бы то ни было, если в жизни вы считаете важным только себя, если ваша жизнь спокойна, как вода, если вы постоянно жалуетесь, то счастье никогда не станет вашим. Беспричинное счастье — это не настоящее счастье. Только делясь счастьем с

другими, особенно принося жертвы ради того, чтобы доставить радость другим, человек может по-настоящему ощутить смысл жизни и смысл счастья.

Глава 2.
Счастье забыто

1. Почему счастливых людей становится всё меньше?

Эксперты Всемирной организации здравоохранения утверждают: с настоящего момента до середины XXI века ни одна катастрофа не сможет принести людям столь длительных и глубоких страданий, как психологический кризис. Судя по истории развития болезней, человечество вступило в (несчастную) «эпоху психических заболеваний».

По статистике Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время во всем мире по меньшей мере 500 миллионов человек страдают от различных эмоциональных и психологических проблем — психических заболеваний, что составляет примерно 10 % от общей численности населения мира, и эта цифра продолжает заметно расти и расширяться.

Исследование Чикагского университета (США) показало, что в 1957 году доля счастливых людей составляла 35 %. За 40 лет заработная плата американцев выросла в 3 раза, а число счастливых людей сократилось на 5 %; время, которое каждый человек проводил в смехе, сократилось с 18 минут в день до 6 минут, то есть уменьшилось в 2 раза.

По данным Американской ассоциации университетского здравоохранения, в 2001 году 76 % студентов испытывали чрезмерный психологический стресс, а 22 % — периодически испытывали сильную депрессию. 30 % школьных психологов сообщили, что в 2001 году в их учебных заведениях по крайней мере один ученик покончил жизнь самоубийством.

В 2001 году 80 % опрошенных молодых людей в Китае считали, что их психологический возраст уже достиг «среднего и пожилого возраста». У 20 % китайских школьников и учащихся средних учебных заведений подтверждены психологические проблемы, у 5–8 % — серьезные психологические расстройства, а у 2–3 % поставлен диагноз «шизофрения». Уровень самоубийств среди студентов японских вузов достиг 4 ‰.

Исследования психологов показывают, что в настоящее время риск развития депрессии у несчастных детей вырос в 10 раз по сравнению с первыми 30 годами XX века, причём возраст их появления снизился.

В молодости мы громко заявляли: «Мы хотим и любви, и карьеры». Мы стремились к чистой и прекрасной любви, упорно придерживались наших юношеских идеалов и желаний, не придавали значения деньгам и даже презирали их. Но всё, доведённое до крайности, обращается в свою противоположность: когда этот сложный и изменчивый мир вступил в эпоху новой экономики, когда мы вышли в жизнь, столкнувшись с жестокой социальной реальностью, юношеский энтузиазм повсюду наталкивался на препятствия, и мы постепенно осознали преимущества и силу денег. Так, под давлением окружающей среды и подталкиваемые обществом, мы — добровольно или вынужденно — влились в поток погони за деньгами; в конце концов, обладать деньгами гораздо счастливее, чем вечно мучиться из-за их нехватки.

Но, к сожалению, большинство из нас именно из-за острой нехватки денег и сильного желания заработать вынуждены привязывать себя к какой-то работе, год за годом, день за днём, механически и без энтузиазма выполняя то, что нам не нравится, и ведя несчастную жизнь. Есть и те, кто ставит накопление богатства единственной целью своей жизни; но даже обладая огромным состоянием, они не находят внутреннего счастья и чувствуют себя крайне одинокими. Как старик Рокфеллер, который дошёл в погоне за деньгами до состояния серьёзной патологии и только тогда, когда врач категорически потребовал от него сделать окончательный выбор между деньгами и жизнью, обрёл новую жизнь, и только тогда мы имели счастье увидеть, как Фонд Рокфеллера приносит пользу здоровью человечества.

Многие богачи только в преклонном возрасте или перед смертью с ностальгией задумываются: если бы можно было начать жизнь заново, они бы отдали все свои деньги и богатство в обмен на здоровье, счастье, семейную любовь и дружбу. Если бы мы знали это раньше, зачем было тогда так поступать? Когда мы стремимся заработать свой первый капитал, когда

строим собственное дело, когда с энтузиазмом начинаем новый бизнес, разве не должны мы радоваться каждому дню своей жизни? Деньги — всего лишь инструмент; они не способны изменить ваш характер и не принесут вам настоящего счастья. Истинное счастье рождается из внутренних переживаний и убеждений, определяющих отношение к жизни. Мы должны любить других и использовать деньги, а не любить деньги и использовать других. Что посеешь, то и пожнёшь: посеешь богатство — получишь богатство, посеешь радость — получишь радость. Сохраняя душевное равновесие и внутреннее спокойствие, проявляя к богатству и деньгам немного человеческой заботы, вы обретёте счастливую и богатую жизнь.

Как следует рассматривать взаимосвязь между деньгами и счастьем, богатством и радостью? Как сформировать правильное отношение к жизни и ценностные ориентиры? Как спланировать и прожить нашу драгоценную и короткую жизнь? Возможно, у вас сейчас очень уютная и счастливая семья, и у вас достаточно денег, чтобы купить всё, что вы хотите, но вы всё равно не можете радоваться жизни. В глазах окружающих ваше несчастье выглядит как самонавязанные проблемы. Вспомните об этом, и вы будете удивлены: как и говорят другие, вы действительно беспокоитесь из-за мелочей, не стоящих внимания!

Маленькая девочка со слезами на глазах побежала обратно в свою комнату, а затем выкрутила громкость магнитофона на полную. В её сердце таились обида и недовольство…

Но, дорогая доченька! Почему, когда мама с папой открыли дверь, ты уже повесилась?

Не так давно в СМИ появились сообщения об этой семейной трагедии. Мы сопереживаем боли и сожалению родителей этой семьи и верим, что это заставило многих родителей насторожиться. Разве не мы часто кричим на детей: «Ты же старший брат или старшая сестра, почему ты не уступаешь младшим братьям и сестрам»? Разве не мы часто раздражаемся из-за того, что дети целый день шумят и суетятся?

Сегодня в одной семье, где звучали те же самые слова наказания, произошло ошеломляющее событие. Что же делать в такой ситуации? Как правильно помочь ребенку справиться с эмоциями? Как разрешить детские конфликты?

Здесь мы рассмотрим внутренние потребности детей с их точки зрения.

Каждый человек, приходящий в этот мир, больше всего жаждет обрести «чувство ценности жизни». Обладая «чувством ценности жизни», человек сможет с радостью принимать любую жизнь, каким бы скудным ни было материальное благосостояние и какими бы мучениями ни подвергалась его душа. Первым местом, где каждый ребенок может обрести «чувство ценности жизни», является семья, а ключевыми фигурами, конечно же, являются самые близкие люди — мама и папа.

Что такое «чувство ценности жизни»?

Это когда человек чувствует, что его жизнь в этом мире имеет смысл и значение. Проще говоря, когда ребенок по взгляду и интонации родителей чувствует, что его «ценят» и «любят», у него формируется «чувство ценности жизни». В таких отношениях ребенок испытывает радость и уверенность в себе.

Но разве не нужно наказывать ребенка, если он совершил ошибку?

Конечно, нужно, но в следующий раз не забудьте: родителям лучше подождать, пока они успокоятся, и только тогда «по существу» попросить ребенка исправиться; после этого не забудьте обнять ребенка или с улыбкой сказать ему: «Ты по-прежнему любимый ребенок мамы и папы».

Пусть ребенок поймет, что родители недовольны тем, что уже произошло, но по-прежнему любят его как личность. Так он сможет легче признать свою ошибку и исправиться, при этом сохранив свое «чувство собственной ценности».

2. Почему богатые люди тоже несчастны?

В 2001 году один американский сайт предложил пользователям присылать темы для обсуждения. Из более чем 500 присланных тем была выбрана одна: «Живут ли богатые люди более комфортно (счастливо)?» В США под «богатыми» понимаются люди, принадлежащие к среднему классу и выше. Если в течение месяца кто-то даст утвердительный или отрицательный ответ на этот вопрос и наберёт более 50 % голосов, победитель получит чек на поездку в Китай. Победу с отрицательным ответом одержала некая Стефани Росетти, набравшая 53 % голосов. Говорят, что 50 лет назад Стефани Росетти была служанкой французского миллионера Дажуна, в 1968 году стала горничной иранского шаха Пахлеви, а после смерти шаха в 1980 году поступила на службу к младшей дочери Пахлеви, принцессе Лейле.10 июня 2001 года 31-летняя принцесса Лейла покончила с собой. Стефан Россетти в настоящее время проживает в Филадельфии, США. В чате она оставила следующие слова:

Некоторые мелочи, которые мне кажутся ничтожными, для них (богачей) становятся огромной проблемой: яйца на завтрак невозможно проглотить, потому что они сварены недостаточно мягко; шелковую рубашку нельзя надеть, потому что на ней есть едва заметная складка; носки принесли не прогретыми; утреннюю газету после дезинфекции, как ни странно, не разгладили; им кажется, что все против них.

Даже в роскошных отелях с самым безупречным обслуживанием они набираются гнева: потому что ликер не подогрет до температуры, идеально подходящей их вкусу, или потому что, подняв палец, официант не подошел к ним в течение 30 секунд. При отъезде портье всегда медлит: чтобы открыть одну дверцу автомобиля, заставляет их ждать целую минуту с половиной.

Вернувшись домой, они хотят принять горячую ванну и немного побыть в тишине, но повсюду им портят настроение. Как раз в тот момент, когда они снимают одежду, личный слуга внезапно подходит и подбирает вещи, не давая им упасть на пол. Едва он собрался войти в ванную, надеясь побыть наедине в парящей горячей воде, как вдруг обнаружил, что горничная наклонилась и проверяла температуру воды щекой. Прогнав горничную, он едва успел опустить ногу в воду, как вошел дворецкий с бокалом шампанского в руках и спросил о планах на вечер, чтобы подготовить подходящую одежду. Он махнул рукой, давая понять дворецкому, чтобы тот вышел, но едва успел опустить руку, как зазвонил телефон на стене, любовница сказала, что, долго подумав, всё-таки решила родить ребёнка.

Все говорят, что богатые живут более комфортно, но за пятьдесят лет я так и не встретил ни одного счастливого богача или аристократа. В конце обсуждения на сайте было сообщено, что Росетти отказалась от чека, поскольку хотела провести несколько дней в покое.

Если хочешь навсегда сохранить что-то в жизни, нужно относиться к этому с безмятежностью. Например, к деньгам: обладать ими можно только с чистым сердцем и смотреть на них ясным взглядом. Иначе они постепенно задушат тебя.

Приведу здесь три небольшие истории, которые помогут по-другому взглянуть на «деньги».

Один господин долго смотрел на витрину ювелирного магазина, а потом вошёл внутрь и поблагодарил владельца.

Удивленный владелец не понял, в чем дело.

Господин объяснил: «Некоторые богатые люди покупают драгоценности, чтобы любоваться ими дома. Мне не нужно их покупать, и я не боюсь воров — я могу любоваться ими каждый день. Скажите, разве я не должен за это поблагодарить?»

Еще один богач часто переживал из-за своего большого состояния.

Однажды он заметил, что его сосед, столяр по прозвищу Маленький Ли, независимо от того, как складывались дела, всегда весело насвистывал по дороге домой, а из его дома часто доносился его пение.

Богач испытывал и любопытство, и зависть: почему у бедного Маленького Ли, у которого нет денег, оказалось больше радости, чем у него?

Тогда богач решил провести эксперимент: он специально послал человека, чтобы тот передал Маленькому Ли некоторую сумму денег. В результате с того дня свиста больше не было слышно. Когда богач украдкой подошёл к окну дома Маленького Ли и заглянул внутрь, он увидел, что тот крепко сжимает в руках деньги, не зная, что с ними делать, и у него исчезла улыбка.

Деньги могут помогать людям, а могут и вредить — всё зависит от того, как мы сами обретаем душевное равновесие.

Другая история произошла во Франции. Там жил сирота по имени Балис, который с детства зарабатывал на жизнь попрошайничеством. Когда он просил милостыню на углу улицы, он часто говорил: «Господа и дамы, вы хотите быть счастливыми? Помогите другому — и вы сами обретете радость! Пожалуйста, помогите мне!» В результате Балис накопил целое состояние.

Нам не обязательно жить так, как Балис, но умение вести бизнес и оказывать услуги в соответствии с общепринятыми нормами, чтобы покупатели оставались довольны и счастливы, — это универсальное правило зарабатывания на жизнь во всех странах и во все времена, а также основа для того, чтобы человек смог вновь встать на ноги.

Один молодой человек с детства был несчастен из-за бедности семьи: у его родителей не было ни связей, ни высокого положения. Поэтому он пришёл к выводу, что «только успех может принести счастье».

Под влиянием социальных сетей он ошибочно полагал, что только зарабатывая много денег, стремясь к высоким должностям и титулам, наслаждаясь роскошью и богатством, можно достичь успеха и обрести счастье.

В результате он действительно приложил все свои силы, усердно учился и работал, и действительно, как только ему исполнилось тридцать лет, стал менеджером в компании: у него не было проблем с пропитанием, он пользовался уважением коллег и доверием начальства.

«Так я счастлив?»

Однажды он стоял перед стеклянной перегородкой своего личного кабинета, держа в руке чашку ароматного кофе, а перед глазами простирался вид на ярко освещённый город. В этот миг он почувствовал не радость от удовлетворённости, а пустоту, присущую тем, кто находится на вершине.

Затем он поставил чашку с кофе и посмотрел на телефонную трубку. Его охватило желание позвонить, но кому? Он даже стал ждать, когда зазвенит телефон, чтобы не чувствовать себя таким одиноким в этот вечер выходного дня.

Потом он безвольно опустился перед экраном компьютера, глядя на мерцающее изображение, и спросил себя: «Это ли успех? Это ли счастье?»

Этот молодой человек придавал слишком большое значение результатам успеха, вложив всю свою жизненную энергию в погоню за успехом и деньгами. Когда успех наконец стал его достоянием, в его душе внезапно воцарилась пустота. Что же делать дальше? Его снова начали мучить многочисленные вопросы, и, точно так же, как когда-то он стремился к успеху и богатству, начались новые сомнения. Счастье всегда останется с ним, потому что он никогда не воспринимал жизнь как нечто целое: он уделял внимание только конечному результату, пренебрегая радостями самого процесса.

3. Мы отказываемся от счастья

Разве не всем нужно счастье? Почему же в этом мире так мало людей, считающих себя счастливыми? Почему количество людей, страдающих от депрессии и несчастья, исчисляется сотнями миллионов? Почему самыми быстрорастущими продуктами фармацевтических компаний являются антидепрессанты, борющиеся с несчастьем? Почему многие великие художники, мыслители (а тем более политики) в мире также несчастны? Или умирают в унынии, а то и кончают жизнь самоубийством. Почему эксперты утверждают, что человечество вступило в «эпоху психических заболеваний»? Что происходит с нами, людьми? В чём корень проблемы?

Мы пошли не в том направлении, искали не там — большинство людей всю жизнь без устали стремится к богатству, власти и славе, но редко слышишь, чтобы кто-то говорил: «Всю жизнь я стремился к счастью». Мы увлечены путями наживы, чтобы разбогатеть; путями карьерного роста, чтобы получить высокую должность; путями к славе, чтобы прославиться; путями к успеху, чтобы добиться достижений. А вот путями к счастью — этим путем к жизненному счастью, дарящим удовлетворение и радость жизни — увлекаются лишь немногие. Мы используем неправильные способы и методы — мы думаем, что достижение богатства, власти и славы принесет нам счастье и позволит обрести его. Но счастье — это не «приданое», которое дается в подарок, и не бонус, который получают при покупке. У счастья есть свои законы и правила — путь к счастью ничем не отличается от других путей к успеху. Только следуя этим законам и идя по этому пути, мы сможем создать счастье. Достичь счастья, обрести счастье, позволить счастью развеять тревоги, депрессию и уныние, связанные с погоней за целями, освободиться от напряжения, давления и страха, возникающих в конкурентной борьбе. Это позволит нам стремиться к успеху в атмосфере счастья и направит нашу жизнь в правильное и ещё более верное русло.

Что такое настоящее счастье? В этом мире никто не обязан отвечать за то, счастливы ли вы, и точно так же вы не должны превращать себя в «поезд счастья» для других, позволяя им управлять вами по своему усмотрению. Счастливы ли вы — решать вам самим, главное — ни в коем случае не свернуть с правильного пути.

Жил-был цыпленок, который в тот самый миг, когда вылупился из скорлупы, увидел проходящую мимо черепаху. С тех пор этот цыпленок навсегда носил скорлупу на спине, потому что закрепил за собой первое впечатление на всю жизнь.

Как же цыплёнок, несущий на спине скорлупу, сможет вырасти? И как он может понять, что черепаха отличается от него?

Счастливый человек — это тот, кто не тащит на себе груз своего «прошлого» и не берет на себя чужой жизненный груз.

Одна женщина часто подвергалась упрекам со стороны матери. В тот день семья собиралась устроить семейное мероприятие, и организацией занималась именно она. Когда она составляла приглашения, мать в гневе сказала: «Не смей приглашать твою двоюродную тетю, у меня каждый раз болит голова, когда я её вижу».

С детства эта женщина привыкла терпеть упреки матери, иногда даже считая, что именно из-за своей вины мать недовольна. Став взрослой, она наконец поняла, что мать подвергает её «эмоциональному шантажу», то есть вызывает у дочери чувство вины, заставляя её нести ответственность за то, счастлива мать или нет.

Взрослая дочь не хотела больше нести на себе груз материнских проблем; недоразумения между матерью и тётей — это дело, которое мать должна была решать сама. Поэтому, как только она услышала, что мать снова собирается винить её, сразу же сказала: «Мама, это семейное торжество, нельзя не пригласить тёту. Если ты не хочешь, чтобы она пришла, позвони ей сама».

Впоследствии мать этой женщины действительно позвонила старшей теще, и их отношения претерпели поистине драматический поворот: недоразумения между свекровью и невесткой были развеяны. А женщина, сбросившая с себя «яичную скорлупу», наконец-то поняла — как же счастливо и свободно жить, не неся на себе жизненный груз матери!

Когда появляется солнце, тьма естественным образом отступает

Когда дела идут плохо, когда расходы растут, когда грозит увольнение… Когда на тебя обрушиваются все эти трудности, что ты выберешь: целыми днями вздыхать и сетовать? Или снова взять себя в руки? Станешь ли ты другом страдания? Или останешься верным спутником радости?

В одной притче рассказывается, как кто-то предупредил господина Солнце: «Будь осторожен! В последнее время тьма овладела всем вокруг, она словно дьявол, приносящий много страданий и беспокойства. Ни в коем случае не соприкасайся с ней!»

Господин Солнце улыбнулся; ему, собственно, хотелось проверить, насколько велика сила тьмы, и поэтому он стал расспрашивать повсюду, где же она скрывается, — он хотел встретиться с тьмой лицом к лицу.

Но везде, куда бы ни приходил господин Солнце, тьма исчезала без следа. Наконец господин Солнце понял: оказывается, та «тьма», о которой так живо рассказывают, существует только в сердцах тех, кто испытывает страх.

Поэтому, какими бы плохими ни были обстоятельства и какими бы тяжёлыми ни были условия, человек с солнечным настроением всё равно сможет справиться с ними. Например: вся семья может ещё больше экономить на расходах на воду, газ, развлечения и т. д.; компания может ещё тщательнее рассчитывать расходы на телефон, курьерскую доставку, ксерокопирование и т. д.

Есть такая поговорка: «На болотистой местности ты будешь ждать, пока кто-то уложит кожу, чтобы по ней пройти? Или лучше поспеши сплести пару соломенных сабо и сразу же отправиться в путь?»

Те, кто способен управлять своей судьбой, полны уверенности и надежды; активность и инициативность для них — естественный выбор. Их не пугают трудности, встречающиеся на пути; напротив, борьба с ними — их высшее удовольствие. Только слабые люди постоянно держат несчастья в сердце, неосознанно преувеличивая их и превращая в оправдание, мешающее им двигаться вперёд.

Одна женщина родилась преждевременно, поэтому родители баловали и заботились о ней как могли. По логике вещей, её дальнейшая жизнь должна была сложиться довольно гладко, но, почему-то, её всегда преследовало словосочетание «спотыкаться».

То есть во время учебы она «спотыкалась» в отношениях с однокурсниками и друзьями; после замужества — в отношениях с мужем и в общении с детьми; а на работе — в отношениях с коллегами и клиентами.

Она не понимала, почему в ней постоянно возникало чувство, что «я упаду», и в итоге всё действительно складывалось так, как она и боялась: она «спотыкалась» повсюду.

Позже, когда с помощью психолога она начала исследовать отношения в семье в раннем детстве, она обнаружила, что когда она только училась ходить, родители устроили для неё игровую комнату, устланную мягкими матами, и каждый раз, когда она вставала на ноги, готовясь сделать шаг, взрослые всегда нервно следовали за ней и кричали: «Сяо Би! Осторожно! Ты упадешь!»

«Ты упадешь! Ты упадешь!» Именно эти непрекращающиеся крики незаметно глубоко укоренились в подсознании этой женщины, и с тех пор всё, что она пыталась сделать, и все отношения, над которыми она старалась работать, блокировались этой негативной мыслью: «Ты упадешь».

В жизни многие люди не могут вырваться из замкнутого круга, думая: «Мне суждено быть именно таким». Они всё глубже погружаются в этот круг, не находя выхода, и в конце

концов перестают думать, перестают бороться и просто смиряются с судьбой! Не подозревая при этом, что этот замкнутый круг они надели на себя сами: одно мгновение, когда они пошли не в том направлении, разрушило всю их жизнь.

4. Иллюзия счастья

Что касается представлений о счастье, многие люди ставят вещи с ног на голову. Например: «Старайся, и ты будешь счастлив», «Если я добьюсь успеха, я буду счастлив» или «Прояви любовь, и ты будешь счастлив».

На самом деле правильно было бы сказать: «Только когда ты чувствуешь себя по-настоящему счастливым, ты можешь усердно трудиться», «Счастье помогает добиться большего успеха» и «Счастливый человек дарит больше любви».

Счастье — это не то, что можно заработать, и не заслуженное вознаграждение. Счастье — не продукт нравственности, так же как кровообращение не является первичным продуктом, но и кровообращение, и счастье — необходимые условия здоровья и выживания. Счастье — это просто «психологическое состояние, возникающее, когда мы испытываем душевное удовольствие».

Если вы будете ждать, пока у вас появятся мысли, «достойные» радости, вы, скорее всего, никогда не обретете счастье. «Счастье — это не награда за добродетель, — говорил Спиноза, — оно само по себе является добродетелью. Мы не испытываем радости от того, что способны сдерживать желания; напротив, мы радуемся ради самой радости, и именно поэтому мы способны сдерживать желания».

Многие люди боятся стремиться к счастью, потому что считают это «эгоистичным» и «неправильным». Бескорыстие действительно является воротами к счастью, поскольку оно не только отвлекает наши мысли от эгоцентризма, ошибок, греха, беспокойства и высокомерия, но и позволяет нам творчески выражать себя и совершать добрые поступки, помогая другим.

Самая радостная мысль для человека — это мысль о том, что он нужен другим, что он может помочь им обрести счастье. Однако, если мы считаем счастье вопросом морали и воспринимаем его как вознаграждение за бескорыстность, мы часто испытываем чувство вины из-за отсутствия счастья.

Счастье проистекает из бескорыстных поступков; оно является естественным следствием таких поступков, а не вознаграждением и не наградой. Если бы мы получали вознаграждение за бескорыстность, то следующим логическим выводом было бы: «Чем больше мы жертвуем собой и чем беднее становимся, тем счастливее будем». Абсурдный вывод, вытекающий из этой посылки, заключается в том, что врата к счастью — это печаль.

Любая мораль проистекает из счастья, а не из несчастья. Несчастливое отношение не только мучительно, но и низменно и отвратительно. Что может быть более низменным и бесполезным, чем измождённое, полное слёз настроение (независимо от того, какова внешняя болезнь)? Что может быть хуже, чем причинять вред другим своим несчастливым отношением? Что может быть беспомощнее, чем решать проблемы с несчастливым настроением? Все это приводит лишь к затруднениям! Это лишь напрасно усугубляет неблагоприятную ситуацию!

Паскаль говорил: «Мы не просто живем, мы надеемся жить и мечтаем о вечном счастье, но всё это — вечно недостижимые цели».

Самая распространённая причина несчастья людей заключается в том, что они пытаются жить в соответствии с планами, которые не сбылись; в настоящий момент они не живут и не наслаждаются жизнью, а ждут того, что произойдёт в будущем.

Они полагают, что станут счастливее после того, как поженятся, найдут хорошую работу, купят дом, дети закончат университет, достигнут успеха в каком-то деле или одержат победу. И неизбежно они разочаровываются.

Счастье — это психологическая привычка, это психологическое отношение; если не практиковать эту привычку и не культивировать такое отношение сейчас, то в будущем его никогда не испытаешь. Счастье не возникает при условии решения внешних проблем. Как

только одна проблема решена, на смену ей приходит другая. Жизнь — это череда проблем. Если хочешь быть счастливым, нужно стать счастливым прямо сейчас, а не стремиться к счастью «при определенных условиях».

Линкольн сказал: «Если человек в душе решает, что он счастлив, то в большинстве случаев его желания сбываются».

Счастье исходит исключительно изнутри; оно рождается не из-за внешних обстоятельств, а из представлений, мыслей и установок, формирующихся благодаря действиям личности, не ограниченной окружающей средой.

Кроме святых, никто не способен чувствовать счастье в любой момент. Шоумен иронично заметил: если мы чувствуем себя несчастными, то, скорее всего, будем чувствовать себя так постоянно.

Что касается тех многочисленных мелочей и обстоятельств повседневной жизни, которые лишают нас счастья, мы можем, просто подумав, принять решение, которое принесет нам радость: большую часть времени думать о приятном. На беспокойства и мелкие неудачи мы, скорее всего, по привычке реагируем раздражением, недовольством, сожалением и беспокойством. Такую реакцию мы «тренировали» уже давно, поэтому она стала привычкой.

Возникновение таких неприятных реакций в основном связано с тем, что мы интерпретируем их как «удар по самоуважению» и тому подобное — например, водитель не должен был сигналить нам; кто-то не слушал нас внимательно, когда мы говорили, или даже перебивал нас; мы думали, что кто-то готов помочь, но на самом деле это оказалось не так. Даже наше личное толкование событий может в итоге задеть наше самоуважение — автобус, на который мы собирались сесть, неожиданно задержался; мы планировали поездку, но пошел дождь; мы спешили на поезд, но попали в пробку — и в результате мы реагируем гневом, сожалением, саможалением или, другими словами, «угрюмостью».

Лучшее лекарство от подобных ситуаций — отказаться от источника несчастья: самоуважения.

Глава 3.
Цените счастье

1. Каждому нужно счастье

Всё, к чему мы стремимся, вставая рано утром и ложась поздно вечером, забывая о сне и еде, изнуряя себя размышлениями, прикладывая весь свой ум и силы, — богатство, власть, положение, слава, любовь, здоровье — в конечном счёте имеет лишь одну цель: счастье — сделать жизнь счастливой. Поэтому мудрецы и философы говорят:

«Ты преодолеваешь тысячи гор и рек только ради поиска счастья» (Гораций).

«Одно из главных того, к чему ты стремишься, — это счастье» (Дейл Карнеги).

«Спроси людей, чего они больше всего хотят от жизни, и чаще всего ты услышишь ответ: „Мне нужно только счастье“» (Джексон).

«Есть место, где обитает счастье… Всё, что у меня есть, служит лишь для того, чтобы найти его, и вся моя жизнь направлена на то, чтобы обрести его; счастье — это вечный дом». (Фук)

И в древности, и в наши дни, нигде в мире нет человека, который отказался бы от счастья, нет человека, который не стремился бы к счастью.

С древних времён и до наших дней каждый ищет счастье, каждый стремится к счастью.

Каждому нужно счастье.

Счастье приходит от работы, в которую вкладываешься всем сердцем, от гармоничной семейной атмосферы; счастье приходит от искреннего участия, принятия вызовов, добровольного самоотдавания, а не от того, что тебя к этому вынуждают. В каких бы условиях ты ни находился, тебе нужно счастье, потому что ты — человек, а не дерево!

Поскольку на протяжении многих лет одна авторка бестселлеров привыкла записывать свои мысли на ходу, ей, когда приходит вдохновение, всегда можно достать записную книжку и прочитать свои давно забытые истории.

В одном из записей она так описывала: «Как и ожидалось, я получила письмо от К. В восторге я аккуратно спрятала его в сумку, которую ношу с собой. Я не хотела вскрывать его раньше времени и не хотела слишком рано узнавать его содержание — мне хотелось испытать радость ожидания, эстетическое наслаждение от раскрытия тайны. Что он мне расскажет на этот раз? Может, это будет продолжение нашей прошлой литературной дискуссии? Или между строк проскальзнет тоска по мне? А может, он прямо напишет: «Я люблю тебя, я хочу увидеться с тобой, время…».

«В сумерках я уединилась в укромном уголке кампуса, в беседке с видом на реку Таншуй и гору Гуаньинь. С учащенным дыханием и слегка дрожащими руками я наконец осторожно вскрыла уголок письма. Мне сразу бросился в глаза знакомый и характерный почерк К., но в тот же миг мои слёзы хлынули потоком.

«К написал в письме: „… Мы с тобой изначально шли по разным путям, лишь случайно пересекшись на мгновение. Теперь я отправляюсь в дальний путь и надеюсь на твое благословение!“»

В пожелтевшем блокноте, как оказалось, хранилась история неразделенной любви, которая в те времена доводила её до отчаяния. Помню, как тогда я каждый день слушала песню «Massachusetts» — нашу песню любви, — снова и снова, словно желая еще глубже раскопать свою рану, еще сильнее раздрать свою боль. И только когда слезы высыхали, а потом снова наполняли глаза, я наконец погружалась в глубокий сон, утешаемая объятиями Мягкого Клёна.

Сегодня, перелистывая записи о том любовном разочаровании, писательница невольно тихонько рассмеялась. Что же она почувствовала: что поведение того времени было наивным и смешным? Или что оно было настолько глубоко и искренне, что казалось неотразимо милым?

Внимательно обдумав это, она наконец поняла — это, должно быть, облегчение, пришедшее после того, как «весенние сны не оставляют следов»!

Кроме того, в одном ещё не пожелтевшем блокноте она нашла запись о своём разочаровании:

«Только что ушла из редакции, сижу одна в кафе неподалеку. Хочу не смотреть в сторону этой редакции, но взгляд то и дело уносится туда, увлечённый ароматом кофе. Я словно кошка в тихую ночь: высматриваю, жду и в то же время злюсь…

«Этот главный редактор, которого я так уважаю, как он мог так со мной поступить? Если он не хочет меня брать, почему не сказал об этом прямо? Почему в назначенное время ушел, сославшись на „непредвиденные обстоятельства“? Ведь тогда мы так хорошо поговорили, казалось, что он собирался доверить мне важную работу?»

В то время я искала работу, и паника от безработицы заставляла меня чувствовать себя как муравей, упавший в воду, ищущий любую возможность выбраться на берег — пусть даже на сухую листик или сухую ветку; наконец, в объявлении о вакансиях в газете я увидела, что известный журнал ищет главного редактора, и, учитывая мой опыт работы в качестве редактора приложения к газете и редактора телевизионного журнала, я вполне подходила на эту должность. Поэтому, отправив письмо с заявкой, я, как и ожидала, получила приглашение на собеседование.

Она встретилась с вежливым и уважаемым главным редактором, который сначала выразил ей свое одобрение и искренность, а затем предложил ей принести проектное предложение.

Неожиданно, когда на следующий день писательница принесла тщательно подготовленный проект, её ждала лишь записка.

«По непредвиденным обстоятельствам…»

Не будучи к этому готовой и, можно сказать, пребывая в состоянии полного разочарования, она оставила проект на столе главного редактора, а затем, сжимая в руке эту записку, с грустью удалилась.

Едва она переступила порог редакции, как летнее солнце сразу же обжигало её, а её молодое, кипящее сердце наполнялось всё большим гневом. Когда эмоции ещё не улеглись, она заметила поблизости кафе и тут же забежала туда. Прохлада в помещении постепенно успокоила её недовольство, и она записала свои переживания в блокнот.

Впоследствии главный редактор так и не ответил, не выразил благодарности за оставленный ею проект, но сегодня, спустя несколько лет, вспоминая этот случай, который тогда вызвал у неё гнев и унижение, она лишь улыбается и не испытывает ни капли сожаления!

Поэтому, если болезненные воспоминания прошлого теряют свою яркость в уголках памяти, то зачем, сталкиваясь с любыми ударами судьбы в настоящем, впадать в уныние и отчаиваться? Почему бы не сделать свою жизнь немного легче? Почему бы не быть немного более беззаботным?

2. Счастье — это право и обязанность каждого человека

Счастье — это врождённая способность и право, данные человеку природой. Любой человек, если только проявит свою способность к счастью и воспользуется своим правом на счастье, может обрести счастье и наслаждаться им. Счастье не ограничивается ни временем, ни пространством, ни материальными условиями, ни социальным положением.

Когда с неба начинает накрапывать мелкий дождь, цветы намокают, а ласточки едва ли могут взлететь и летят почти у самой земли, наше настроение по-прежнему остается прекрасным: мы благодарим природу за столь щедрые дары, а не виним дождь за то, что он намочил нашу одежду. Из этого видно, что счастье — это право каждого человека: если вы думаете о счастье, вы будете счастливы.

Некоторое время она часто чувствовала тяжесть на душе. Сначала она не придавала этому значения, но со временем обнаружила, что каждый раз, когда разговаривала с одним из коллег, ей становилось не по себе. Она начала тщательно анализировать свои отношения с этим человеком и постепенно поняла: оказывается, он громкоголос и, когда считает себя правым, не уступает ни на йоту. Хотя они были равными коллегами, когда дело касалось работы, он вел себя как начальник, высказывающийся в судебном тоне, и это было невыносимо.

Узнав, откуда исходит стресс, она, которая всегда стремилась избегать конфликтов, наконец набралась смелости и, заботясь о своем здоровье, сказала коллеге: «Спасибо за сотрудничество в работе, но прошу вас изменить тон и отношение». После этого решительного разговора она отметила: «Мой коллега стал гораздо вежливее со мной, и у меня больше не возникает тяжести в груди».

Раз счастье — право каждого человека, то каждый может сделать всё возможное, чтобы обрести его.

Счастье — это ответственность, ответственность за свою жизнь.

Ответственность за жизнь — это, казалось бы, вполне обычный вопрос. Если посмотреть на каждого человека в жизни, то все без исключения борются и стараются ради того, чтобы жить лучше и получать больше удовольствия. Но почему же некоторые из них, сталкиваясь с неудачами и поражениями, начинают испытывать отвращение к жизни и лишают себя жизни? Это и есть наибольшая безответственность по отношению к жизни.

Он не хочет умирать, он хочет жить.

Он отчаянно махал руками, топал ногами по воде, словно сумасшедший, пытаясь ухватиться за весло, за воду, да даже за воздух. Его рука внезапно наткнулась на веревочную петлю на краю плота — это была спасительная нить плота.

— «Выживший», автор Линь Луде, перевод Аляна. Издательство «Дади Культура»

Пан Лянь, молодой мужчина тридцати четырёх лет, чтобы заработать на жизнь, очень рано покинул свой родной остров Хайнань.

В тот день, незабываемый 23 октября 1942 года, он, находясь на своей койке в каюте британского торгового судна «Беломон», на котором работал, как раз вставал, чтобы пойти на обед, когда судно внезапно накренилось, и его отбросило на другую сторону; тут же раздались крики, звуки столкновений, взрывы… Судно было поражено торпедой.

В последующие дни Пан Лянь в одиночестве дрейфовал по Атлантическому океану. К счастью, ему удалось забраться на небольшой деревянный плот. К несчастью, для него начался мучительный период, полный голода, болезней, обезвоживания и неприятного запаха, исходящего от всего тела.

Чем же Пан Лянь черпал в эти тяжёлые дни мужество, чтобы выжить, и находил способ радоваться жизни даже в беде?

Во-первых, он опирался на «воображение»: представлял себе вкус сладостей из детства, представлял себе покровительство богини Гуаньинь, представлял себе застенчивую улыбку своей невесты на родине, представлял себе, как после спасения жители деревни будут горячо приветствовать его, бья в гонг и барабаны, представлял себе, как он обнимается с родителями и плачет от радости…

Во-вторых, он опирался на «находчивость»: когда он обнаружил, что приближающиеся суда вовсе не намеревались его спасать, а даже, опасаясь, что он пират, нацелили на него оружие, он сохранил невозмутимость и незаметно удалился; когда он заметил, что на высушенной рыбе образуется солевой налет, а этот налет позволяет засолить рыбу и сохранить еду, он радостно поднял руки в знак ликования.

И, наконец, «умение радоваться жизни»: весь жизненный пространство Пан Лианя ограничивался крошечным деревянным плотом. Иногда он, разделывая мелкую рыбу, напевал детские песенки; иногда лежал на палубе, вглядываясь в плывущие по небу облака; иногда любовался луной, наблюдая, как летучие рыбы скользят по поверхности воды…

Самым счастливым моментом стал тот день, когда он наконец увидел, как маленькая птичка прилетела на его плот: это была настоящая птица? Или просто иллюзия?

Когда Пан Лянь убедился, что это настоящая птица, он был вне себя от радости; ведь наличие птицы означало, что где-то есть деревья, горы и суша, а значит — и люди уже недалеко.

Проплыв 133 дня, Пан Лянь был спасён. Пан Лянь установил рекорд выживания, который до сих пор не побит, и одновременно вернулся в мир живых, оставив потомкам рассказ о своих приключениях, о том, как он выживал и находил радость на море.

Благодаря любви к жизни и поразительной выдержке Пан Лянь наконец преодолел эти тяжёлые дни. Он не погиб в беде — в этом и заключается его ответственность перед жизнью. В жизни людям не следует терять радость из-за мелочей. Фред сказал: «Как только я погашу все кредиты, я буду стремиться к спокойной жизни». Кажется, в этом есть смысл, но, к сожалению, результат часто разочаровывает, потому что главная задача жизни — не погасить кредиты или не расширить бассейн.

Мы живем на этом свете, чтобы помогать друг другу. Поэтому Небеса дали нам следующий совет:

Помогая другим, мы испытываем наибольшее счастье.

Человек, у которого в голове только мысли о собственной безопасности, — самый одинокий человек.

Если ты надеешься на абсолютную безопасность на всю жизнь, то ты выбрал не ту планету!

Фред говорит: «Если бы я смог купить дом в пригороде и накопить приличную пенсию, то мог бы прожить всю жизнь спокойно и беззаботно». Да, Фред, попробуй посидеть в автобусе, который вышел из-под контроля! Единственное чувство безопасности находится в твоём сердце — всё остальное, что называется «безопасностью», — это неизвестная величина. Банки могут обанкротиться, компании — развалиться, а самолёт может просто упасть с неба.

Так как же тебе относиться ко всем этим неожиданностям жизни? Тебе остаётся только принять их и наслаждаться ими. Ты думаешь: «Жизнь на земле и интересна именно тем, что в ней бывают непредсказуемые вещи». Ты заключаешь с самим собой договор: «Что бы ни случилось, я смогу справиться с любой ситуацией». Ты активно противостоишь страхам: «Если дом сгорит, я просто перееду! Если начальник уволит меня, я сам уволюсь! Если меня собьёт машина, я избавлюсь от страданий!» Вот и всё.

Это не циничное отношение, а реалистичный взгляд на вещи. Земля — опасное место, кто знает, сколько людей погибает насильственной смертью! Но это не значит, что нужно жить, как испуганная птица.

3. Счастье даёт силу

О прошлых несчастьях и страданиях мы можем вспоминать как об особом опыте или как о печально-прекрасных воспоминаниях. Если эти события по-прежнему влияют на вашу нынешнюю жизнь, вам следует спокойно принять их, но не погружаться надолго в печаль и раскаяние.

Анма — человек, стремящийся к саморазвитию, однако в течение долгого времени она постоянно возвращалась к болезненным воспоминаниям из детства, что вызывало у неё ещё большую ярость.

В тот день, сидя в классе группы личностного роста, она рассказала, что отец ушел из семьи, не сказав ни слова, из-за чего с детства она не знала отцовской любви; к тому же мать, чтобы прокормить троих детей, целыми днями была занята на работе, из-за чего у Анмы было мало возможностей общаться с матерью.

Изначально у Анмы не было привычки исследовать прошлое, но после того, как многие друзья стали рассказывать о пользе курсов по душевному развитию, ей тоже стало любопытно: какие испытания принесла ей родная семья? И какую цену ей пришлось заплатить за свой рост?

И действительно, благодаря рассказам других участников и под руководством наставника Анма начала путешествие по исследованию своей жизни. В процессе постепенного раскрытия тайны Анма не знала, сколько слёз она пролила и сколько салфеток промочила.

Чем глубже она копала, тем сильнее страдала, обнаружив, что несет на себе столько неприятных воспоминаний:

Оказалось, что она не любила видеться с тётей потому, что в детстве та однажды сказала ей: «Тебе так жаль! Ты — никому не нужный ребёнок».

Оказалось, что у неё были плохие отношения с младшими братьями и сёстрами, потому что с детства её били первой, и у неё не было возможности объяснить свою обиду.

Она немного поняла причины своих детских травм, но у неё осталось немало вопросов.

Почему мать ни слова не говорила об отце? Почему мать всегда больше любила младшего брата? Почему с детства она не была такой умной и сообразительной, как младшая сестра? Почему от отца не было никаких вестей?

При этой мысли жизнь казалась ей бесконечной и непостижимой.

Анма вновь погрузилась в мучительные переживания.

Многие, как и Анма, любят копаться в глубинах своей жизни, но немало людей, как и она, погружаются в эти размышления и не могут выбраться, что приводит к появлению ещё большего количества вопросов.

В чём же заключается ключ?

Суть проблемы Анмы заключается в том, что, выбирая между «Почему» (Why) и «Как» (How), она утратила равновесие.

Это означает, что если человек слишком долго задерживается на «почему», постоянно упрекая себя за прошлое, своих близких и тех, кто когда-то причинил ему боль, он, напротив, с большей вероятностью впадет в печаль и уныние.

Конечно, пребывание в «Почему» необходимо, но не стоит задерживаться там слишком долго. Лучше всего, находясь в процессе «Почему», одновременно наводить мост к «Как» — так можно как можно скорее перейти к процессу интеграции и внешней работы, чтобы укрепить отношения и восстановить жизненную структуру. Только так можно по-настоящему понять суть участия в группе роста и приступить к исследованию жизни.

Например, Анма: когда она перестала со слезами на глазах и сопливым носом перечислять недостатки других, она уже смогла спокойно и без эмоций выслушать то, что мать хотела ей сказать.

Здесь Анма также сделала поразительное открытие: оказывается, дело было не в том, что мать не хотела говорить, а в том, что каждый раз, когда она открывала рот, разгневанная Анма прерывала её резкими возражениями или молчаливым протестом.

Теперь Анма понимает, что только перейдя от «почему» к «как», она обретет более широкие возможности для роста.

Фред сказал: «Моя жизнь — полная тьма, поэтому у меня и возникают такие мысли». Он ошибается: если в данный момент ваша жизнь кажется мрачной и бессмысленной, то это потому, что в вашем сердце живут именно такие мысли. Если же вы думаете о счастье, то будете счастливы каждый день.

4. Счастье ценнее денег

За деньги можно купить матрас «Симмонс», но нельзя купить сон.

Счастье не может купить матрас «Симмонс», но оно может подарить спокойный сон.

За деньги можно купить косметику, но нельзя купить бодрость духа.

Счастье не может купить косметику, но оно может придать человеку бодрость и энергию.

За деньги можно купить развлечения, но не всегда удастся обрести хорошее настроение.

Счастье само по себе — это развлечение, счастье — это хорошее настроение.

Деньги могут купить роскошную одежду, но не могут купить благородство, вызывающее уважение.

Счастье не может купить роскошную одежду, но оно способно сделать человека любимым всеми.

За деньги можно устроить «царский пир», но нельзя купить аппетит. Без аппетита даже «царский пир» не будет вкусным.

Радость не может купить «царский пир», но она может пробудить аппетит. Если есть аппетит, то даже простая еда кажется вкусной.

Деньги могут сделать дом роскошным и великолепным, но не всегда могут сделать его счастливым и уютным.

Счастье не может украсить дом роскошно, но может наполнить его смехом и весельем.

Деньги могут создать определённый образ жизни, но не обязательно здоровый.

Счастье тоже может создать определенный образ жизни, и это, безусловно, будет здоровый образ жизни.

Хотя богатство не определяет счастье, это не означает, что следует отрицать его роль. Зарабатывать деньги, быть счастливым и богатым — вот лучшая жизнь.

Мы много говорили о деньгах. Деньги не гарантируют жизнь без сожалений и страданий; только когда деньги становятся нашим помощником в поиске счастья, они раскрывают свой истинный смысл.

Независимо от того, получаете ли вы фиксированную зарплату или нет, сможете ли вы добиться успеха, полностью зависит от ваших убеждений. Например, среди восьми человек, работающих в одной и той же компании и получающих одинаковую зарплату, одни, возможно, уже приобрели недвижимость и живут беззаботно, а другие по-прежнему вынуждены жить в долг. Разница между ними заключается не в размере зарплаты, а в их убеждениях относительно обращения с деньгами. Если заработанных вами денег не хватает на жизнь или ваши расходы превышают доходы, на то обязательно есть причина — и она кроется не во внешних факторах, а в вашем внутреннем мире.

На примере некоторых победителей лотереи «Лото 6» хорошо видно, как убеждения человека влияют на его богатство. Многие думают, что деньги могут решить все проблемы. На самом деле, спустя два года после выигрыша многие победители «Лото 6» оказываются даже беднее, чем раньше. Почему? Потому что их убеждение «я нищий» легко заставило их потратить весь миллион.

Недавно в телепередаче в Брисбене (Австралия) журналист взял интервью у счастливчика, который только что во второй раз выиграл в лотерее «Лиухэцай». Он сказал: «Эти 1,3 миллиона пришли как раз вовремя, потому что сейчас я живу на пособие…» Подумайте только, ведь его предыдущий выигрыш в «Лиухэцай» был всего два года назад!

Для тех, кто не умеет распоряжаться деньгами, деньги становятся лишь средством, помогающим им скатиться в ещё большую нищету и делающим их ещё более ленивыми. Они ни при каких обстоятельствах не будут счастливы.

Некоторые люди только и делают, что обвиняют судьбу в том, что они остаются нищими, но никогда не задают себе вопроса: «А что мне на самом деле нравится в том, что я нищий?» В бедности действительно есть некоторые преимущества, например:

«Я чувствую себя счастливым, потому что в Библии сказано: „Блаженны нищие“».

«Я могу оставаться в «братстве нищих». Пока я остаюсь бедным, я не буду чувствовать себя виноватым, находясь в компании своих друзей».

«Другие будут меня жалеть».

«Мне не нужно соблюдать никакой дисциплины».

«Мне не нужно менять никаких привычек».

А самое лучшее: «Я могу во всем винить других, включая правительство!»

Если честно признаться, нам, возможно, придётся признать, что тяжёлая жизнь — это то, что нам больше всего подходит. Мало кто признается, что хочет жить в бедности, но приведённые выше пункты действительно довольно заманчивы, не так ли? За всё, что мы делаем, мы получаем вознаграждение, в том числе и за то, что «делаем себя бедными».

Отношение наших родителей к деньгам

Часто ли наши родители говорили следующее?

«Зарабатывать деньги слишком легко».

«Нашей семье никогда не приходилось беспокоиться о том, что у нас не хватит денег».

«Чем больше тратишь, тем больше зарабатываешь».

Или же они говорят так:

«Деньги — корень всех зол».

«Мы не можем себе это позволить».

«Деньги не падают с деревьев».

Если вы чаще слышите высказывания из второй группы, убеждения ваших родителей, скорее всего, станут вашей реальностью. Их жизненные трудности превратятся и в ваши.

«Большинству людей говорить о деньгах еще неловчее, чем говорить о сексе».

Вы когда-нибудь замечали, как сложно давать деньги другим людям? Собеседник вдруг начинает вести себя неадекватно! «Не надо! Правда! Мне не нужны деньги». На самом деле вы прекрасно знаете, что они три раза в день питаются одним хлебом и пьют простую воду. Но как только вы даёте им деньги, они чувствуют себя очень неловко или считают это огромным оскорблением. «Мне не нужны твои деньги, у меня всё хорошо».

Некоторым даже стыдно говорить о деньгах! Мы одалживаем другу зарплату за неделю, а когда нам самим нужны деньги, даже не знаем, как об этом заговорить: «Э-э! Знаешь… помнишь… на самом деле, это не такая уж большая проблема, мне и не срочно… если… как бы это сказать?… я бы хотел…» На самом деле, разве это не простой разговор? «Не мог бы ты вернуть мне деньги?»

Если какая-то работа или какой-то друг заставляют вас чувствовать себя неловко, рано или поздно вы уйдете от этого друга или уволитесь с этой работы. Если деньги вызывают у вас беспокойство, и вы даже нервничаете при одном только упоминании о них, вам, скорее всего, не суждено ужиться с деньгами. Это не вопрос сознания, а действие подсознания. Мы автоматически избегаем всего, что заставляет нас чувствовать себя неловко.

Сколько из нас верят в то, что «если я заработаю много денег, другие останутся в бедности»? Кто же распространяет такие слухи? Конечно же, те, у кого нет денег!

Если бы Санта-Клаус зашел к вам домой и положил на журнальный столик 1 миллион юаней наличными, остались бы купюры на столе нетронутыми? Ни в коем случае! Если вы не засунете купюры под подушку, можете быть уверены: автодилер придет, чтобы получить свою долю, туристическое агентство заберет свою часть, а также соседние рестораны, цветочные магазины, магазины одежды и даже сотрудники налоговой… Все вокруг будут хотеть получить свою долю. Однако у многих с детства сложилось ошибочное представление: я не могу зарабатывать слишком много, иначе лишу других возможности зарабатывать. Это просто смешно!

Не ищите оправданий своей бедности — это лишь проявление неспособности. Если вы думаете о других, лучше найдите способ заработать больше денег, а потом помогите им.

5. Радость может создать счастье

Если мы спросим себя, что нам на самом деле нужно? Если мы спросим всех людей на свете, что им нужно больше всего? Почти все ответят двумя словами: «счастье».

Что такое «счастье»? Счастье — это радость.

Радость — это критерий счастья.

Радость — это критерий достижения счастья.

Однажды одна молодая девушка поделилась своим несчастьем: она обнаружила, что её родители не ладят друг с другом и постоянно ссорятся; видя, что родители несчастны, она тоже стала несчастной.

Еще одна женщина, мать мальчика, учащегося в четвертом классе начальной школы, сказала: «У ребенка плохие отношения с одноклассниками, он весь день несчастлив, и поэтому я тоже стала несчастной».

То, как эти две женщины говорят о «радости», — типичный пример «жизни ради других». То есть наше общество, наша семья часто неосознанно приучают нас: «Ты должен нести ответственность за то, счастливы ли другие».

Что касается упомянутой выше молодой девушки, то с тех пор, как она себя помнит, родители часто жаловались ей на свои проблемы и просили её уговорить другого родителя; если ей не удавалось уладить ситуацию, родители обвиняли её в том, что она не прикладывает достаточно усилий. Именно такой процесс взросления — когда с самого детства она была бессильна решать проблемы взрослых и при этом испытывала чувство вины — привёл к тому, что её лицо всегда было омрачено печалью.

Когда учитель предложил ей другой взгляд на ситуацию: «Родители — взрослые люди, их счастье — это то, над чем им самим нужно работать и совершенствоваться, это не твоя ответственность», — в тот же миг на лице этой молодой девушки, освободившейся от тяжелого груза, расцвела радостная улыбка.

Что касается матери, которая беспокоится о том, что сын несчастен, и из-за этого сама становится несчастной, ей необходимо преодолеть психологический барьер «не винить себя». Сыну нужно не видеть, как взрослые вместе с ним погружаются в эмоциональное болото, а видеть, как взрослые служат для него хорошим примером, позволяя ему научиться улучшать межличностные отношения и формировать жизненную позицию, позволяющую находить радость в жизни.

Хотя для нашего поколения понятие счастья, возможно, имеет более сложный смысл, суть проблемы осталась прежней, как и в любое другое время.

Когда жена повысила голос и напомнила ему: «Я — не — твоя — мама!»,

Внезапно этот мужчина остолбенел. Он спросил жену: «Почему ты так говоришь?»

«Потому что в прошлый раз, когда мама приезжала к нам погостить, ты точно так же кричал на неё то громко, то тихо. Я вижу, что твоя мама очень нетерпелива по отношению к тебе: каждый раз, не дослушав тебя до конца, она спешит уйти. Неудивительно, что ты так

злишься, но я не она — я твоя жена. Если что-то случится, я всегда готова поговорить с тобой, поэтому, пожалуйста, не обращайся со мной больше таким образом».

Мужчина и не подозревал, что в отношениях с женой он невольно проявляет гнев, унаследованный из детства. Только тогда он понял: причина его многолетнего несчастья, возможно, связана с мамой. Поразмыслив, мужчина решил снова пригласить маму погостить у них дома — он хотел внимательно понаблюдать за тем, как складываются их отношения.

И действительно, когда он разговаривал с мамой, он заметил, что она всегда, как только договорила, давала понять, что хочет вернуться в свою комнату, чтобы отдохнуть.

«Но я же ещё ничего не сказал!» На этот раз он, как сын, набрался смелости и громко потребовал возможности ответить. Он добавил: «Разговор — это диалог между двумя людьми. Если ты высказалась, а мне не даёшь слова, то это просто приказ или поручение».

«Ладно! Что ты хочешь сказать?» Спустя много лет мать наконец обратила внимание на потребности сына и была готова его выслушать.

Счастье — это когда в межличностном общении ты получаешь ответ, в котором тебя уважают. Если бы не напоминание жены, этот мужчина, возможно, до сих пор жил бы в атмосфере детской неудовлетворённости и продолжал бы «выбирать не тех людей» (свою жену), чтобы вымещать на них свой гнев.

Каждый день, когда ты счастлив, ты — счастливый человек

Если ты счастлив один год, ты счастливый человек на весь год

Если ты счастлив всю жизнь, ты счастливый человек всю жизнь

Одна мама считала, что ребёнок доставляет ей огромный стресс. Поскольку ребёнок делал всё очень медленно, ей приходилось подгонять его, когда он делал уроки, когда он принимал ванну, когда ложился спать и просыпался. Наблюдая за повседневной жизнью ребёнка, включая уроки и экзамены, она видела, что всё происходит на сто процентов в автоматическом режиме.

Почему эта мама предъявляет к ребенку такие «высокие требования»? В чем причина — в ней самой? Или кто-то повлиял на формирование этих стандартов?

В поисках источника стресса она вдруг поняла: оказывается, источником стресса был не ребенок, а ее муж.

Ее муж часто упрекал ее в том, что она плохо воспитывает ребенка и что в доме царит беспорядок. Чтобы уменьшить упреки мужа, создать гармоничную атмосферу в семье и, что еще важнее, — чтобы доказать, что она вкладывает все силы в воспитание ребенка, она стала…

она стала немного нервничать, особенно перед тем, как муж возвращался с работы. Она требовала, чтобы ребенок убрал гостиную, принял душ, сделал уроки… Под постоянными напоминаниями и подгоняниями в доме царил настоящий хаос.

Когда муж входил в дом, казалось, что в семье всё как обычно, каждый на своём месте, но на самом деле ребёнок надувал губы, а жена, покрытая холодным потом, тайком задыхалась.

Каковы мотивы этой молодой мамы? Наверняка не в том, чтобы довести дом до такого состояния! Люди, понимающие, что такое счастье и радость, решают проблемы спокойно и с равновесием, относятся к близким с радостью. Счастье принадлежит тем, кто радуется жизни.

6. Счастье ***родителей*** способствует здоровому росту детей

Психологи Гарвардского университета, изучив связь между радостью и преступным поведением, пришли к выводу: голландская пословица «Радостный человек никогда не бывает злым» имеет под собой научное обоснование. Они обнаружили, что большинство преступников родились в несчастливых семьях или имели несчастливые межличностные отношения.

В счастливой семье царит мир, доброжелательность и гармония, дети растут счастливыми, и всё складывается удачно.

Счастливый ребёнок формируется не только под влиянием общества и школы, но, в первую очередь, под влиянием «оплота счастья» — семьи и родителей.

Счастливый ребёнок не совершает преступлений и не кончает жизнь самоубийством, ведь ни один счастливый ребёнок не станет с радостью совершать преступления или с радостью кончать жизнь самоубийством.

Развод родителей наносит наибольший ущерб именно детям. Негативные последствия этого ущерба могут повлиять на всю жизнь ребенка, причём самым серьёзным последствием может стать депрессивная травма, лишающая ребёнка радости.

В угрюмой и пессимистичной семье трудно вырастить счастливого и оптимистичного ребёнка. Создание счастливой семьи — одна из главных обязанностей родителей. Это также одно из важнейших условий для взросления счастливого ребёнка.

Демократическая семья, семейная демократия способствуют взрослению счастливого ребёнка.

В семьях, где родители ведут себя деспотично и авторитарно, дети вынуждены терпеть обиды, испытывают душевное угнетение и не могут быть счастливыми. Дети, выросшие в таких семьях, могут стать робкими, депрессивными, вспыльчивыми или даже жестокими.

Один отец долгое время не знал, как общаться со своими детьми. Когда он, понурив голову, сидел в кабинете психотерапевта, тот обнаружил, что его уже изолировали от семьи.

Мама и двое детей сидели, прижавшись друг к другу, а отец одиноко сидел в другом углу.

«Господин Линь, что вы сейчас чувствуете?» — заботливо спросил психотерапевт.

«Я…» — отец поднял голову, собираясь что-то сказать.

«На самом деле он страдает бессонницей только потому, что в последнее время очень занят на работе. У него нет никаких проблем, я попросила детей не беспокоить его», — жена, как только заговорила, не могла остановиться, а господин Ли снова опустил голову.

Психолог заметил доминирующее положение госпожи Линь в семье. Затем, когда господин Линь спросил дочь: «На прошлой неделе ты упоминала, что было какое-то мероприятие…?»

Папа Ли ещё не успел закончить фразу, дочь ещё не успела ответить, как мама Ли снова вмешалась: «Не лезь в дела дочери, просто занимайся своей работой».

В этот момент психотерапевт, видя, что момент настал, повернулся к госпоже Линь и спросил: «Почему вы не даёте мужу и детям возможности напрямую общаться? Чего вы на самом деле боитесь?»

В ходе семейной терапии, благодаря наблюдениям и наводящим вопросам психотерапевта, госпожа Линь наконец осознала, что в семье сложилась своеобразная «треугольная» структура отношений. То есть связь между ней и детьми была очень прочной, но связи между ней и мужем, а также между мужем и детьми были крайне слабыми.

Проанализировав ситуацию до конца, выяснилось, что на самом деле госпожа Ли все время боялась «конфликтов» в межличностных отношениях, поэтому изо всех сил пыталась уладить проблемы, перебивая, отбирая слово и отвечая за других, но тем самым прерывала общение между отцом и детьми.

Поэтому под руководством психолога госпожа Линь научилась быть слушателем: когда муж и дети разговаривали, она позволяла им довести разговор до конца, а когда муж хотел поговорить с ней, она давала ему договорить, прежде чем отвечать. В результате у всей семьи наконец-то появилась возможность построить новые отношения в рамках этого треугольника.

Ещё один пример — также противоречивые отношения в семейном треугольнике.

Однажды Сьюзан случайно упала и, как ни странно, стала хромать.

Помимо обращения к хирургу, семья Сьюзан пригласила психотерапевта для проведения семейной терапии.

В ходе консультаций психотерапевт обнаружил в этой семье серьезную пересекающуюся треугольную взаимосвязь: мать Сьюзан, Дженни, была избалована и находилась под контролем

своей бабушки по материнской линии, Барбары, и Дженни, в свою очередь, использовала ту же модель, чтобы ограничивать Сьюзан.

Ещё больше Сьюзан не могла терпеть то, что мать Дженни, подражая бабушке, пыталась помешать Сьюзан наладить отношения с отцом. Но восьмилетняя Сьюзан очень хотела построить свои собственные гармоничные отношения и не хотела, как мама и бабушка, отталкивать дедушку.

Девочка не понимала, как работает её подсознание, но после того, как она упала, отношения в семье начали налаживаться: отношения между мамой и папой улучшились, бабушка реже вмешивалась в поступки мамы, а дядя-психотерапевт сказал ей: «Ещё немного времени — и твоя нога скоро полностью поправится».

Возможно, нам не нужно использовать «уловки» подсознания Сьюзан, чтобы подвергать испытанию отношения в семье, но очень важно научиться ясно видеть, в каких «треугольниках» мы находимся.

В отношениях с отцом и матерью; в отношениях с детьми, супругом или супругой; в отношениях с начальником и коллегами — вы, несомненно, увидите взаимосвязанные, схожие и знакомые «тройные отношения», и как только одна из этих триад будет перестроена, у остальных тоже появится шанс выйти из тупика.

Все родители в мире любят своих детей как зеницу ока и балуют их, но ещё важнее уделять внимание тому, как вы воспитываете ребёнка, чтобы он сформировал хороший характер.

Автор книги «Сердце, страдающее биполярным расстройством» (издательство «Тяньха Вэньхуа») доктор Кей Джеймисон рассказывает о своём душевном пути, связанном с биполярным расстройством. В частности, она упоминает о наследственных факторах в семье, а также о том, как методы воспитания родителей с самого детства доставили ей немало страданий.

Оказалось, что родители доктора Джеймисон были потомками строгих и консервативных британских протестантов, которые требовали от детей, чтобы «все проблемы решались самостоятельно». В результате, когда в пятнадцать лет доктор Джеймисон начала испытывать душевный и физический срыв из-за переезда, смены школы и разрыва с бойфрендом, она не осмелилась открыться семье, а из-за отказа от обращения к врачу и приема лекарств затянула лечение.

Доктор Джеймисон однажды сказала: «В самый важный период формирования моей личности мир вокруг меня был строго регламентирован: я училась быть внимательной к другим, осторожной и тактичной, а также сдерживать свои поступки». Именно такой стандартный и шаблонный подход к воспитанию заставил доктора Джеймисон с детства жить в ожидании, что «с ней не должно быть никаких проблем».

Как правило, самый высокий процент отклонений в поведении детей обусловлен плохими отношениями между родителями. Наблюдая за малышом, только что научившимся ходить, можно заметить, что каждый раз, когда родители громко ругаются и в доме царит напряжённая атмосфера, у малыша начинают происходить какие-то неприятности: он то падает, то опрокидывает вещи. Привлекая таким образом внимание родителей и вызывая их упреки, он одновременно заставляет их прервать ссору.

Точно так же, если ребенок, повзрослев, продолжает жить в семье, где родители постоянно ссорятся или где он чувствует себя нежеланным, он будет создавать всё больше проблем, и только когда родители научатся находить общий язык и полностью примут своего ребенка, появится вероятность, что он изменит своё поведение.

Гармония в отношениях между родителями напрямую влияет на развитие психики ребенка, поэтому мы надеемся, что мамы и папы в каждой семье будут проявлять взаимную терпимость, создавая для ребенка атмосферу мира и спокойствия. Это чрезвычайно важно для их взросления.

7. Счастье способствует семейной гармонии

Цян — мужчина за тридцать, уже создавший семью и построивший карьеру. В жизни у него всё складывалось гладко, но только одна вещь доставляла ему беспокойство. Он часто задавал себе вопрос: до свадьбы его жена была очень доброжелательной и вежливой, так почему же после свадьбы она стала всё более вспыльчивой?

Как раз когда он начал сожалеть о том, что женился не на той женщине, однажды между ними снова разгорелся конфликт. На этот раз жена, не желая уступать, громко закричала: «Ты только и делаешь, что придираешься ко мне и высмеиваешь меня».

В порыве гнева он выбежал из дома, проехал на машине несколько кругов, а затем, найдя уединённый переулок, заглушил двигатель и тихо сидел в машине.

На этот раз, успокоившись, слова жены вновь зазвучали в его голове.

«Придираться к ней, высмеивать её» — неужели это так?

Да, он, как муж, любил говорить, что жена не развивается, не идёт в ногу со временем, а ещё жаловался, что она не умеет вести хозяйство и даже детей не может правильно воспитать. Раньше, услышав это, жена всегда молчала и тихо плакала; теперь же всё по-другому — то она отстаивает свою точку зрения, то с силой хлопает дверью.

Если так посмотреть, то у жены ведь есть причины, по которым она стала такой вспыльчивой! Сидя в машине, он вновь вспомнил, как они влюбились друг в друга в университетском кампусе. В те времена жена тоже была выдающейся студенткой: и по красноречию, и по воспитанию, и по успеваемости, и даже по происхождению она превосходила его; если бы не его художественный талант, они бы никогда не сошлись.

С тех пор как они поженились, он привык остужать её энтузиазм или подрывать её авторитет; теперь, оглядываясь назад, он понимает, что, возможно, это было проявлением его собственного комплекса неполноценности.

«Дорогая, как ты?» — он взял телефон и позвонил домой. Жена лишь коротко ответила «м-м», очевидно, все еще находясь в подавленном настроении.

«Дорогая, прости. У тебя есть достоинства, и я должен гордиться тобой, а не подавлять тебя. С этого момента я избавлюсь от привычки придираться к тебе и высмеивать тебя».

«Где ты? Тебе не лучше поскорее вернуться?» В мгновение ока голос жены стал ярким и звонким.

«Хорошо! Я сразу же возвращаюсь!» Он отключил телефон, тут же завел двигатель и помчался домой.

Семья существует для того, чтобы мы могли испытать безусловную любовь. Ты можешь расстаться с коллегами по работе или старыми друзьями из бара. Но с семьёй всё по-другому. Тебе суждено провести всю жизнь с этими людьми, которые знают тебя как свои пять пальцев, и ты, как бы то ни было, должен научиться любить их.

Что касается родных, то независимо от их внешности и того, что они могут для нас сделать, мы должны научиться любить их всем сердцем. В рассказе «Гусиный пух и кролик» слова Пимы, кажется, как раз объясняют, что такое безусловная любовь:

«Изначально ты не был настоящим. Твоя реальность зависит от случая. Если какой-то ребенок будет любить тебя очень, очень долго, не просто рассматривая тебя как игрушку, а по-настоящему любя, ты станешь настоящим… Такое не происходит мгновенно, а требует очень много времени, это происходит постепенно. Поэтому люди, легко поддающиеся разочарованиям, с плохим характером или нуждающиеся в особой заботе, обычно не сталкиваются с таким». Как правило, к тому моменту, когда ты становишься настоящим, большую часть тебя уже погладили до износа, глазные яблоки выпали, соединения расшатались, и ты выглядишь

неряшливо. Но всё это не имеет значения, потому что, пока ты настоящий, ты не можешь быть уродливым — разве что для тех, кто тебя не понимает».

Раз уж вы решили жить вместе, то должны поддерживать друг друга. Если вы не можете поддержать партнёра, вам следует тщательно обдумать, зачем вообще поддерживать эти отношения.

Счастье — это относиться к ошибкам других с добротой, рассматривать ситуацию со всех сторон и понимать суть проблемы. Не стоит без разбора выплескивать гнев, делая жизнь тяжелой и себе, и другому.

Джейн сказала: «Злость — это злость! Как это может быть страхом?»Рассмотрим один пример: муж Джейн, Билл, вернулся домой, от него несло алкоголем и духами. Джейн впала в ярость, кричала и вопила, а еще разбивала тарелки на кухне. На самом деле она ругала его из-за «страха»: она боялась, что Билл больше не любит её, боялась потерять его, а также боялась тех длинных золотистых волос, которые остались на его пальто! То есть, когда мы злимся, на самом деле это наша собственная мелочность берет верх.

Джим хмурился и очень переживал из-за кредита. Он сказал: «Я просто переживаю, и ничего больше». На самом деле «переживания» — это синоним «страха». Если бы в душе не было страха, откуда бы взялись переживания? Другими словами, когда мы переживаем, на самом деле в душе у нас страх.

Чтобы избавиться от страха, сначала нужно признать его существование. Если я скажу: «Ты вызываешь у меня ревность, ты слишком нетактичен по отношению ко мне», — я сама запутываюсь в своих сетях. Только когда я спрашиваю себя: «Почему я боюсь, когда ты разговариваешь с симпатичным незнакомцем?», — я могу успокоить себя. Я осознаю, что это «мой страх», а не «твоя вина». Признавая свой страх, я получаю возможность преодолеть его.

Умея признать свой страх, мы можем объяснить свои чувства любимому человеку:

«Дорогой, я злюсь, потому что в душе очень боюсь. Я боюсь, что ты действительно купишь то пальто за 30 тысяч юаней, и тогда нам придётся голодать целый год».

«Я кричу на тебя, когда ты возвращаешься слишком поздно, потому что боюсь, что с тобой может случиться несчастье по дороге. Если я тебя потеряю, я даже не знаю, что делать! Мне так страшно».

Если мы сможем открыто признаться в своих страхах, то не будем сваливать вину на других. В целом мы скажем: «Я хочу, чтобы ты знал, что мне очень страшно, но я не говорю, что это твоя вина».

Если мы сможем принять то, что мы не идеальны, и объяснить, откуда берется этот страх, наши близкие смогут нас понять. Признать свои слабости гораздо лучше, чем нести чушь и ранить других.

Ещё нужно помнить, что истинные причины гнева других людей тоже не такие, как им кажется. Когда они нападают, на самом деле в их сердцах тоже таится страх. Понимая, что они испытывают страх, ты сам перестанешь так сильно бояться.

Вы, возможно, спросите: «Но если две основные эмоции — это любовь и страх, разве это не значит, что многие люди живут в страхе?» Совершенно верно! Большинство людей полны страхов — они боятся выглядеть смешными, боятся полноты, боятся потерять работу, боятся опозориться, боятся потерять деньги, боятся ограбления, боятся стареть, боятся одиночества, боятся жить в этом мире и боятся смерти. Именно поэтому они совершают столько безумных поступков!

Прощайте ошибки других с терпением и великодушием, и впоследствии вы обретете безграничное счастье; люди будут благодарны вам за вашу терпимость и будут восхищаться вашей великодушием. Так что, отвечая добром на добро, все будут счастливы. Почему бы этим не заняться?

8. Счастье приносит удачу

Ангел радости — настоящий «мастер-фокусник». Радость не только создаёт удачу, но и устраняет несчастья. Конечно, сама по себе радость — это самое большое счастье в жизни человека.

Несчастный человек не обязательно несчастлив, а несчастливый человек обязательно несчастен.

Мы не можем гарантировать удачу, но мы можем гарантировать счастье; если вдуматься, счастье на самом деле и есть величайшая удача в жизни человека.

Несчастные события неизменны — например, стихийные бедствия, человеческие трагедии, естественные встречи и расставания. А вот несчастный человек может измениться — дело в его понимании, взгляде и отношении к несчастным событиям; непредвиденные события невозможно предсказать и даже противостоять им, а естественные явления неизбежно происходят.

Если ты часто думаешь о несчастьях, они и придут к тебе. Это как твой образ в зеркале: если ты улыбаешься, то и твой отражение в зеркале будет сиять радостью и счастьем. Если вы унываете, то и ваш образ в зеркале будет хмурым и мрачным. Это похоже на эхо в долине: если вы кричите: «Я ненавижу тебя», долина отвечает: «Я ненавижу тебя», и вы оказываетесь окружены ненавистью. Если же вы кричите: «Я люблю тебя», долина отвечает: «Я люблю тебя», и вы оказываетесь окружены любовью.

Умение обрести счастье в несчастье — это великое счастье. Многие дети-инвалиды, которые, с нашей точки зрения, кажутся очень несчастными и обреченными на всю жизнь, однако, осознав неизменность своего положения, умеют смириться с судьбой, принимать жизнь такой, какая она есть, и быть при этом очень счастливыми. Счастье превращает несчастье в удачу. Многие люди очень удачливы: они обладают богатством, властью, положением и славой, которым завидуют обычные люди, но при этом они несчастны, и это несчастье превращает удачу в несчастье.

Несчастье — это самое большое несчастье в жизни человека.

Счастье — это величайшая удача в жизни человека.

Стать счастливым человеком или несчастным — решать вам самим. Это и есть выбор между счастьем и несчастьем. Выберите счастье, и вы станете самым счастливым из всех.

Оценка какого-либо события или человека полностью зависит от вашего взгляда на вещи и вашего отношения к ним.

Фред и Мэри впервые договорились поужинать вместе, и он твердо решил провести прекрасный вечер. Мэри случайно пролила заправку для салата на ногу, и Фред сказал: «Ничего страшного, я помогу тебе вытереть». Она потеряла ключи от дома, и Фред сказал: «Мелочь, я тоже часто теряю ключи!»

Спустя три года Мэри и её муж Фред пошли поужинать в ресторан. Она случайно пролила заправку для салата на ногу, и Фред сказал: «Какая грязь!» Когда она потеряла ключи, он сказал: «Дура!»

Один и тот же человек, одна и та же ситуация, но совершенно разное отношение! Из этого видно, что то, как мы воспринимаем других, полностью зависит от нас самих. Когда вы «хотите» полюбить человека, вы можете терпеть его; но когда хотите разозлиться на кого-то, вы везде ищете в нём недостатки. Поэтому не поведение других людей определяет наше мнение о них, а наше собственное отношение.

Большинство людей тратит больше времени на размышления о негативном, чем о позитивном. В голове Мэри было две таблицы оценки Фреда. Первая — «краткая таблица жены»

— с простым перечнем недостатков Фреда. Вторая — «подробная таблица вдовы» — с исчерпывающим перечнем достоинств Фреда: доброта, чувство юмора, щедрость, милая попка.

С момента свадьбы всё её внимание было сосредоточено на том кратком списке — в нём были перечислены несколько вещей, которые раздражали её в муже… «Каждый раз, прочитав газету, он разбрасывает её по всему столу», «Каждый раз, выйдя из туалета, он не опускает сиденье унитаза». Однажды Фред погиб под колесами грузовика, и она вновь вспомнила тот длинный подробный список: «Фред был поистине редким человеком — добрым, щедрым, ответственным в работе… Он был действительно хорошим мужем».

Если мы действительно составляем такой список, разве не следует, по крайней мере, поступить наоборот? Сначала сосредоточиться на их достоинствах; а когда их уже не станет, утешать себя мыслями вроде «он даже во сне храпел».

Люди, которые всегда обращают внимание на негативные моменты, обычно оправдывают себя: «Я просто говорю правду». На самом деле, именно вы создаете эту реальность. Вы сами выбираете, как смотреть на свою мать, и как смотреть на других людей. А теперь просто представьте себе кого-нибудь из ваших знакомых и сосредоточьтесь на тех его достоинствах, которые вам нравятся — ваши отношения сразу же улучшатся. Возможно, это нелегко и даже немного пугает, но этот метод абсолютно эффективен.

Многие люди зачастую прозревают только после того, как с ними происходит какое-то несчастье, и всегда находят своего истинного «я» в чрезвычайно сложных обстоятельствах.

Возьмём, к примеру, здоровье: когда же мы начинаем следить за питанием и заниматься спортом? Только когда нас одолевают болезни, когда врач говорит: «Если вы не измените образ жизни, вам конец!» — и вдруг у нас появляется мотивация к переменам.

А что касается отношений между мужчиной и женщиной, когда мы обычно начинаем проявлять заботу о партнере? Когда в браке загорается красный сигнал, когда семья стоит на грани развала!

Что касается учебы, когда мы обычно начинаем проявлять заботу о партнере? Когда в браке загорается «красный сигнал», когда семья стоит на грани развала!

В учёбе — когда мы наконец принимаем твёрдое решение усердно заниматься? Когда наши оценки резко падают; в карьере — когда мы наконец готовы попробовать новые идеи и принять сложные решения? Когда у нас нет денег, чтобы расплатиться; когда мы наконец осознаём важность обслуживания клиентов? Когда все клиенты уходят!

Мэри бросил её парень Эл, и она, разбитая горем, просидела дома целую неделю. Потом она постепенно возобновила контакты со старыми друзьями и завела новых. Вскоре она переехала и устроилась на новую работу. Примерно через полгода она стала счастливее и увереннее в себе, чем раньше. Оглядываясь назад, она понимает, что эта неприятность — потеря Эла — на самом деле стала лучшим поворотным моментом в её жизни.

Фред был уволен с работы и не мог найти другую подходящую должность, поэтому решил открыть собственное небольшое дело. Впервые в жизни он стал своим собственным боссом и занялся тем, чем хотел. Хотя ему по-прежнему приходится сталкиваться с различными проблемами, его жизнь стала более значимой и насыщенной вызовами — и всё это благодаря тому несчастью.

Так что же, жизнь — это череда болезненных несчастий?

Не обязательно. Обычно Небеса предупреждают нас мягкими сигналами. И только когда мы игнорируем эти предупреждения, они наносят нам сильный удар.

Находясь в безопасной обстановке, мы зачастую не осознаем, насколько нам повезло, не умеем ценить и удерживать это, так что только после потери чувствуем, что на нас обрушилось несчастье, и только тогда понимаем, что нужно было бороться за это. Когда же мы рассматриваем несчастье как удачу, оно становится ступенькой, по которой мы поднимаемся вверх.

9. Счастье способствует успеху

Радость способствует успеху.

Стремясь к успеху в радости, после достижения успеха вы будете еще счастливее.

Радость — один из признаков успеха современного человека. Но у успеха есть и другие стороны — богатство, власть, слава и т. д. Когда вы ставите перед собой эти цели, радостное настроение и позитивные эмоции становятся важными факторами успеха.

Радость пробуждает в вас глубокие чувства, безграничный энтузиазм и страсть, необходимые для достижения целей, и позволяет вам непрерывно преодолевать и побеждать трудности, ведь любой успех — это преодоление препятствий.

Чем больше успех, тем выше препятствия. Успех — это результат усилий, таково правило. Однако если вы способны прилагать усилия с радостью, преодоление препятствий превращается в увлекательное занятие или игру, подобно тому, как на сайте. Сам процесс достижения успеха становится сладким, а не горьким. А после успеха вы сможете насладиться ещё более сочными плодами радости.

Счастью нельзя ставить условия, счастью не нужны причины: «Я буду счастлив, когда поступлю в университет», «Я буду счастлив, когда получу докторскую степень», «Я буду счастлив, когда заработаю 200 тысяч юаней», «Я буду счастлив, когда выйду на пенсию и буду жить беззаботно». Счастье всей жизни возлагается на результаты различных стремлений, но когда стремления реализуются, счастье так и не приходит.

Значит ли наличие денег, что ты счастлив? Многие бедные люди питают наивную мысль: «Если бы у меня было достаточно денег, я был бы безмерно счастлив!» На самом деле это не так. Потому что в твоём сердце никогда не было посеяно семя счастья. Если фермер хочет получить семена, он должен сначала отдать свои семена земле. Если ты хочешь, чтобы тебе улыбнулись, сначала сам подари свою улыбку. Если хочешь получить любовь, сначала дари любовь. Помогай другим, и другие помогут тебе. Хочешь, чтобы тебя поцеловали? Поцелуй сначала другого. Хочешь, чтобы тебе дали денег? Сначала поделись с кем-нибудь частью своих денег.

Задумайтесь: если «привязанность» когда-то мешала прекрасным вещам непрерывно вливаться в вашу жизнь, то, с другой стороны, это означает держаться на расстоянии от таких вещей и даже отдавать часть того, что вы бережно храните. То, что вы отдаете, часто возвращается к вам.

Часто слышишь, как люди говорят: «Я отдал всё, но не получил ничего взамен». На самом деле они не отдавали, а скупялись — а это совсем не одно и то же.

Почему некоторые богатые старые скряги, которые никогда не могут заставить себя что-то отдать, по-прежнему сидят на золотых горах?

Слышали ли вы такую историю? «Один скупец, любивший деньги больше жизни, каждый день питался только корочками хлеба. После его смерти под его кроватью обнаружили несколько миллионов юаней наличными». Неудивительно, что вы спросите: «Если только отдавая, можно что-то получить, то какой урок мы извлекаем из этой истории о скряге?»

Цифры в банковской книжке — не критерий того, насколько богата ваша жизнь. Богатство — это то, что циркулирует в вашей жизни; богатство — это обмен: расходы и доходы. Если вы храните огромную сумму в швейцарском банке, но не трогаете ни копейки, эти деньги нисколько не сделают вас богатым. С юридической точки зрения они, конечно, принадлежат вам, но в реальной жизни вы не можете извлечь из них никакой пользы. Поскольку эти деньги не могут сделать вас богатым, они ничем не отличаются от денег, принадлежащих кому-то другому. Поэтому принцип «отдачи» и «вознаграждения» по-прежнему действует.

Счастье — это чистый и справедливый ангел, который с радостью пожмет вам руку, если вы готовы принять его, независимо от того, есть у вас деньги или нет. То, что мы отдаем, мы отдаем добровольно; то, что мы получаем, мы получаем именно потому, что когда-то что-то

отдали. Быть счастливым простым человеком гораздо счастливее, чем тем, кто считает деньги смыслом жизни!

Согласно легенде, средневековые алхимики могли превращать свинец в золото — если это действительно так, то это просто потрясающе! На самом деле, в некотором смысле каждому человеку нужны навыки алхимика: умение видеть потенциал, скрытый за внешностью. В повседневной жизни, кажется, повсюду происходят несчастные случаи — опоздание на самолет, ДТП, развод, невежливый официант и так далее. Наша задача состоит в том, чтобы превратить эти ситуации в удачные возможности.

Разве нужно специально молиться о том, чтобы сломать ногу? Конечно, нет, но если с вами все-таки случится какая-то неприятность, вам следует научиться находить в ней новые возможности. Вы, возможно, спросите: «Какая мне от этого польза?» На это нужно смотреть с нескольких точек зрения:

Вы будете с большей благодарностью относиться к тому, как хорошо к вам относилась судьба в прошлом.

Ваше сердце станет более спокойным.

Вы теперь спокойно сидите в «автобусе жизни», а не изо всех сил толкаете его сзади.

Циники скажут: «Это слишком наивно! Я не хочу быть А-Цю». Это неверно. Если вы сможете спокойно и хладнокровно относиться к любым непредвиденным событиям, ваше внутреннее равновесие укрепится, и вы обретете контроль над ситуацией.

Как только вы решите, что какое-то событие в вашей жизни — это несчастье, оно будет постоянно доставлять вам беспокойство.

Например, вы недавно развелись и считаете, что ваша жизнь уже разбита на куски. Пока вы будете придерживаться этой мысли, реальная жизнь обязательно будет именно такой. Или, например, вас уволили с работы в 50 лет, и вы уверены, что лучшие дни вашей жизни уже позади. С таким настроем вам абсолютно невозможно вернуться на вершину.

Может быть, из-за вашего пессимистичного настроя вы не тратите ни капли энергии на то, чтобы улучшить текущую ситуацию? Это лишь часть причины. Если вы видите вокруг себя только несчастья, вы естественным образом притягиваете к себе беды. Любимый человек уйдет от вас, начальник будет создавать вам проблемы, несчастные случаи будут преследовать вас как тень, и даже домовладелец выгонит вас — ваша жизнь определенно не знает покоя. В общем, все события, кажется, сбываются в точном соответствии с вашими ожиданиями.

Стоит вам изменить свои убеждения относительно той или иной ситуации, как ваш новый взгляд на вещи сразу же привлечёт к вам других людей и новые возможности.

Разве жизнь не должна быть такой разнообразной?

Одна дама сказала: «Я всю жизнь не делала того, что хотела». Похоже, она имела в виду: «Я пожертвовала всей своей жизнью — я мученица». Эта дама вызывает сожаление.

Жизнь и должна быть разнообразной и яркой! Каждое утро птицы встречают рассвет радостным пением, а невинные младенцы могут смеяться от души без всякого повода. Посмотрите на дельфинов, посмотрите на собак, играющих в прибое… Кто сказал, что жизнь скучна и однообразна? Это изначально радостный и оживлённый мир. Если вы придерживаетесь мысли, что «жизнь не должна быть такой разнообразной», вам стоит пересмотреть её. Это всего лишь убеждение, от которого можно избавиться.

Оптимизм — это то, что объединяет всех успешных людей. Именно оптимизм помогает справляться с неудачами и поражениями; жизнь, прожитая в унынии, — это жизнь, о которой не хочется вспоминать. Радость способна отогнать грусть, помочь спокойно относиться к неудачам — украсьте свою жизнь улыбкой!

10. Радость способна развеять ненависть

Радостный человек не испытывает ненависти.

Ненавидящие люди не счастливы.

Радость — это ангел в сердце, а ненависть — дьявол. Пусть ангел обоснуется в вашем сердце, а дьявол будет изгнан.

Радость творит комедию жизни.

Ненависть порождает жизненные трагедии.

Счастье позволяет превратить врагов в друзей: одна улыбка при встрече стирает обиды, заканчивает с прошлым, открывает будущее, и радость приходит сама собой.

Ненависть заставляет вас вечно держать злобу на врагов, не находя успокоения; в ней есть только прошлое, но нет будущего, а беспокойство не уходит.

Радость заставляет человека с надеждой смотреть в будущее.

Ненависть заставляет человека только вспоминать прошлое, наполняя его страданиями.

Связать свою жизнь с радостью — значит связать её с друзьями.

Связаться с ненавистью — значит связаться с врагами.

Чем больше радости, тем меньше ненависти.

Чем больше ненависти, тем меньше радости.

Наибольшую и конечную выгоду от радости получает сам человек, затем — близкие, друзья и коллеги, а в-третьих — общество.

Наибольший и окончательный ущерб от ненависти несет сам человек, затем — близкие, друзья и коллеги, а в-третьих — общество.

Счастье — это как иметь в сердце огнетушитель, способный погасить огонь ненависти, превратить опасность в безопасность и избежать беды.

Ненависть — это как бочка с взрывчаткой в сердце: она загорается от малейшего искры, готова взорваться в любой момент, создавая опасность со всех сторон и превращая безопасность в опасность.

Счастье приносит сто преимуществ и не несет ни одного вреда.

Ненависть приносит сто вреда и ни одной пользы.

Когда ты счастлив, тебе приятно смотреть на любого человека, всё, что ты делаешь, идёт гладко, и к чему бы ты ни стремился, тебе легко добиться успеха.

С ненавистью любой человек вызывает раздражение, любое дело идет не так, как хотелось бы, и любое стремление к успеху сопряжено с трудностями.

Человек, полный ненависти, всегда стремится к мести. Самая мудрая и великая «месть»: если тебе причинил вред общество, то содействуй его прогрессу, делай его лучше, чтобы твоя трагедия не повторилась с другими людьми и с ещё большим количеством людей. Если тебе причинил вред конкретный человек, прости его. Прощать наших врагов, любить наших врагов — значит любить самих себя, а значит, дарить себе счастье.

Человек, способный прощать, всегда с радостью смотрит на жизнь, а сердце человека, полного ненависти, переполнено гневом, готовым разразиться в любой момент. Услышав извинения от человека, совершившего ошибку, прощающий человек с улыбкой примет их; а человек, полный ненависти, в гневе воскликнет: «Убирайся, я не хочу тебя видеть!»

«Дорогая мисс Груда! Здравствуйте! Я — Гитлер, тот самый «дьявол», о котором вы говорили, тот самый кошмар, который не дает вам покоя.

Сегодня я хочу искренне попросить у вас прощения за то, что из-за моих личных амбиций и предвзятости вы заплатили за это всей своей жизнью.

Мисс Груда, насколько мне известно, ваша мать, дедушка и бабушка, брат и сестра погибли в газовых камерах концентрационных лагерей. Я испытываю огромное, огромное сожаление по этому поводу. Возможно, даже миллионы извинений не смогут искупить мою вину, и, возможно, даже миллион оправданий не сможет объяснить мои преступления. У кого нет матери, у кого нет братьев и сестёр? Но именно я — главный виновник всего этого!

Мисс Груда, у вас есть полное право проклинать меня и испытывать ко мне ненависть. Поэтому я, глубоко раскаявшийся, каждый день прячусь в темном, лишенном дневного света

подвале и каждую минуту, каждую секунду провожу здесь, пишу письма вам и вашим соотечественникам. На данный момент я написал уже более двадцати тысяч писем, а ещё более миллиона остаются недописанными. Это задание, которое Бог поручил мне для искупления грехов. Я надеюсь, что в этой жизни я ещё успею искупить все свои кровавые ошибки, и ещё больше надеюсь получить ваше прощение и прошу вас о помиловании.

С уважением, Гитлер, заслуживающий смертной казни»

Мисс Груда так и не получила этого письма: её подруга, вообразив её судьбу, написала письмо с просьбой о прощении от имени Гитлера.

В то время мисс Груда тоже была со своей семьёй, но когда её завели в газовую камеру, из-за большого скопления людей и переполненности двери не закрылись, и в результате её выбросили наружу — так она неожиданно спаслась.

После окончания войны мисс Груда не стала подавать иск против нацистов и не требовала компенсации. Она считала, что только «прощение» может положить конец бесконечному кругу мести, и только позитивный настрой способен предотвратить повторение подобных трагедий.

Позже мисс Груда не только простила Гитлера, нацистов и всех, кто когда-либо причинял вред еврейскому народу, но и решила работать в детской больнице, ухаживая за немецкими детьми.

Проявление терпимости со стороны мисс Груды принесло счастье и радость многим людям, а сама она нашла в этой работе истинный смысл жизни.

Если же некоторые люди действительно вызывают у нас невыносимую ненависть, то в этом случае вся наша душа и вся наша жизнь оказываются полностью под их властью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.